

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ  
ЛИЧНОСТИ С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМ КОНФЛИКТОМ  
В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ**

**Направление «37.04.01 – Психология»**

**Магистерская программа «Психологическое консультирование»**

**Выпускная квалификационная работа**

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.А. Максимова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_

Исполнитель:  
Чичерина Елена Леонидовна,  
обучающийся ПК-1701z группы

\_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
Мельникова М.Л.,  
кандидат психол. наук, доцент  
кафедры общей психологии и  
конфликтологии

\_\_\_\_\_

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У ЛИЦ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ.....	9
1.1. Теоретические основы изучения эмоциональной сферы личности....	9
1.2. Феномен психологической установки в исследованиях отечественных и зарубежных авторов .....	30
1.3. Теоретический анализ психологических факторов, определяющих содержание внутриличностного конфликта.....	47
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У ЛИЦ С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМ КОНФЛИКТОМ .....	60
2.1. Методика и организация исследования.....	60
2.2. Описание результатов исследования эмоциональной сферы и иррациональных установок у лиц с внутриличностным конфликтом.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	87

## ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества характеризуется высокой динамичностью и глубиной социальных изменений, вызывающими повышение уровня напряжения в различных жизненных сферах. Невозможность функционирования личности в соответствии с ранее сформированной системой духовных и материальных ценностей приводит к потере эмоционального равновесия, внутренней нестабильности. Обострение внутренней конфликтности становится результатом сочетания социального фактора и психоэмоциональных особенностей личности. Являясь двумерным понятием, внутриличностный конфликт может символизировать как естественную необходимую форму стремления к развитию и совершенствованию личности, так и принимать деструктивную форму, нарушающую полноценное функционирование. Изучение причинной обусловленности внутриличностного конфликта является необходимым условием для поиска новой социальной идентификации и адаптационных ресурсов личности.

Вопрос внутренней конфликтности как сложного и многогранного явления активно изучается в рамках психологии и смежных с ней наук – социологии и педагогике, что объясняет существование многообразных подходов к пониманию сути данного явления в различных теоретических концепциях. Общим представлением является характеристика внутриличностного конфликта как состояния дисбаланса и противоборства элементов, в качестве которых могут выступать желания, мотивы, потребности личности, внешние требования, содержащие в себе противоречие. Однако, в зависимости от представлений о природе и механизмах развития личности, модели внутренней конфликтности отличаются выбором источников формирования подобных конфликтов.

В рамках психоаналитической концепции данный феномен имеет биопсихическую и биосоциальную трактовку. Так З. Фрейд описывал внутриличностный конфликт как возникающий между сознанием и бессознательным, форму противоречия биологических влечений и желаний человека социально-культурным нормам, предписанным обществом. Иного взгляда на проблему придерживались представители гуманистического направления психологии. К. Роджерс в качестве причины возникновения внутреннего конфликта назвал противоречие, формирующее ощущение неудовлетворенности собой и вызванное рассогласованием осознаваемых, но ложных представлений личности о себе, и самооценки на неосознанном уровне. А. Маслоу рассматривает сущность внутриличностного конфликта как разрыв между стремлением личности к самоактуализации и реальным результатом. Когнитивистский подход к изучению интрапсихического конфликта в теории К. Левина объясняет причины возникновения действием на личность равных по силе противоположно-направленных мотивов или потребностей, препятствующих в рамках своего противостояния эффективному взаимодействию человека с его окружением и достижению поставленных целей.

В отечественной психологии изучение феномена внутренней конфликтности также получило широкое распространение. Описывая данный вид конфликта, В.Н. Мясищев объяснял его как невозможность личности реализовать в условиях действительности значимые для нее потребности. Развивал систему взглядов на психологические конфликты и В. Мерлин, рассматривая возникновение конфликта как результат сочетания определенных условий – внешних, представляющих собой невозможность удовлетворения глубоких и активных мотивов и отношений личности, и возникающих на этом фоне внутренних факторов – противоречий между такими неудовлетворенными мотивами,

возможностями и стремлениями личности. Ф.Е. Василюк описывает внутриличностный конфликт как патологическое проявление психической жизни, представляющее собой столкновение внутренних побуждений личности, определяемых сознанием как ценности, противоположные по своему смыслу или несовместимые по условиям места и времени осуществления.

Среди современных исследований стоит отметить работу Е.Б. Фанталовой, представляющую собой самостоятельный теоретико-методологический подход к исследованию и психотерапии внутренних конфликтов человека. В данном подходе заложено представление о формировании внутриличностного конфликта как о рассогласованности субъективно значимых ценностей и степени их доступности в жизни человека, вызывающей несоответствие между категориями «хочу» и «могу» или «хочу» и «имею».

Представленные концепции подтверждают богатую историю феномена внутренней конфликтности в отечественной и зарубежной психологии, однако не дают возможность формирования единого мнения о природе его происхождения. Несмотря на сложность данного теоретико-методологического вопроса, изучение механизмов возникновения имеет большое практическое значение для профилактики предрасположенности и коррекции негативных последствий внутриличностного конфликта. Рассматривая конфликт как процесс столкновения потребностей, мотивов или целей, зачастую обусловленный влиянием внешней среды, существующие теории оставляют открытым вопрос о существовании индивидуальной предрасположенности личности к возникновению психических конфликтов, что позволяет нам выделить собственное направление исследования. Таким образом, научная проблема исследования заключается в недостаточности научных знаний о наличии индивидуально-психологических свойств личности, обуславливающих

предрасположенность к формированию внутренней конфликтности как особой формы психической активности личности.

**Цель исследования** заключается в определении особенностей эмоциональной сферы и иррациональных установок у лиц, переживающих внутриличностный конфликт в период взрослости.

**Объект исследования** – эмоциональная сфера и иррациональные установки личности.

**Предмет исследования** – специфика эмоциональной сферы и иррациональные установки у лиц, переживающих внутриличностный конфликт в период взрослости.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ изучения эмоциональной сферы личности.
2. Обобщить и систематизировать подходы к изучению феномена установки в отечественной и зарубежной научной литературе.
3. На основе анализа научной литературы раскрыть сущность понятия внутриличностный конфликт.
4. Выявить и описать особенности эмоциональной сферы и иррациональные установки у лиц, переживающих внутриличностный конфликт в период взрослости.

**Гипотеза исследования** – особенности эмоциональной сферы и наличие иррациональных установок обуславливают возникновение внутриличностных конфликтов у лиц зрелого возраста.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются положения когнитивно-поведенческой концепции (А. Бек, А. Эллис, Л. Фестингер и др.), концепция рационально-эмоциональной поведенческой терапии А. Эллиса, абилитивная концепция эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы в работе были использованы комплекс теоретических, эмпирических методов, а также методы количественной обработки данных:

1. Теоретические методы (анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования).

2. Эмпирические методы: (для определения наличия внутренней конфликтности использовалась Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева [45]; для изучения особенностей эмоциональной сферы и иррациональных установок личности, выступающих в качестве детерминант внутриличностного конфликта использовалась Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова [12], Методика диагностики эмоционального интеллекта (МДЭИ) Л. Н. Вахрушевой, В. В. Гризодуб, А. В. Садовой [17], методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса [34]).

3. Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона)).

**Научная новизна** проведенного исследования заключается в комплексном исследовании эмоциональной сферы и процессов установочной регуляции личности с целью выявления индивидуально-психологических особенностей, определяющих склонность к возникновению интрапсихических конфликтов, что позволяет дополнить существующие представления о механизмах формирования данного явления.

**Теоретическая значимость** данной работы состоит в углубленном анализе понятия «внутриличностный конфликт» на фоне систематизации и обобщения основных теоретических подходов в изучении эмоциональной сферы и установок личности, что позволяет внести значительный вклад в понимание природы возникновения данного явления и его дальнейшего изучения.

**Практическая значимость** – полученные нами в ходе эмпирического исследования результаты важны для понимания психологических свойств личности, которые обуславливают формирование внутриличностного конфликта и могут быть использованы для коррекции дезадаптивного поведения в рамках психологического консультирования.



# **ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У ЛИЦ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ**

## **1.1 Теоретические основы изучения эмоциональной сферы личности**

История изучения эмоций уходит корнями во времена античности и берет свое начало в трудах Гиппократ, Платона и Аристотеля. Однако, и современная психологическая наука не утратила потребности в исследовании такого сложного и многогранного явления, как эмоциональная сфера личности. Актуальность данной темы в настоящее время обусловлена тем, что эмоции, представляя собой форму активного отношения человека к окружающей действительности, влияют на все сферы его существования и поведение в целом. Эмоции определяют процесс становления и функционирования личности, организуют формы взаимодействия с социальной средой, оказывают прямое влияние на качество и содержание выполняемой деятельности, воплощая мотивирующую функцию. Не менее значимым остается тот факт, что эмоции оказывают воздействие не только на сферу сознания, но и на физическое здоровье, так как имеют способность влиять на функции органов и тканей человека. Таким образом, вопрос взаимосвязи эмоциональной сферы и поведения имеет высокое как теоретическое, так и практическое значение.

Подобная универсальная значимость, широкое влияние на другие психические явления и процессы вместе с трудностью научного исследования, связанной с динамичностью, многогранностью и высоким уровнем субъективности проявления, обуславливает большое количество научных подходов к изучению содержания эмоций и их роли в жизни человека.

В свое время данный вопрос был предметом изучения представителей различных школ и направлений психологии (В. Вундт, З. Фрейд, Р. Вудвортс, У. Джемс, К. Ланге, Р. Плутчик, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, П.К. Анохин, Я. Рейковский, У. Кеннон, Д. Линдсли, К.Э. Изард, В.К. Вилюнас, Е.П. Ильин, Б.И. Додонов, П.В. Симонов и др.). Вместе с попытками найти первопричину эмоциональных состояний развивались и представления о сути данного явления в различных существующих теориях.

Рассматривая эмоции человека как явление, В. Вундт использовал метод интроспекции и сформулировал трехмерную теорию, в соответствии с которой охарактеризовал структуру эмоций тремя измерениями: удовольствие – неудовольствие, возбуждение – успокоение, напряжение – разрешение. Разделяя эмоции на элементарные – чувства и сложные – аффекты, Вундт описал в каждом из них две существующие стороны – объективную внешнюю, связанную с познавательной сферой, и субъективную, определяемую внутренним опытом личности и выраженную в форме переживания. В соответствии с данной теорией, эмоции — это внутренние изменения, оказывающие непосредственное влияние на формирование представлений личности. Телесные проявления эмоций рассматриваются в контексте трехмерной теории только в качестве следствия эмоциональной реакции.

Иное представление об эмоциях как о форме адаптационного механизма, способствующего коммуникации и выживанию человека, было предложено эволюционной теорией эмоций Ч. Дарвина и психозэволюционной теорией Р. Плутчика. В рамках данных работ эмоции описываются не в форме психического состояния, а как полученное в ходе эволюции средство приспособления к условиям окружающей среды. Этот подход получил развитие в теоретических разработках П.К. Анохина. Биологическая теория предлагает трактовать эмоции как

«физиологическое состояние организма», биологический продукт [5] и тесно связывает их роль и возникновение исключительно с необходимостью удовлетворения потребностей.

В русле физиологического направления эмоции как процесс объясняют «периферическая» теория Джеймса-Ланге и таламическая теория эмоций У. Кеннона - П. Барда. Одновременно и независимо друг от друга психолог Уильям Джеймс и физиолог Карл Ланге выдвинули и обосновали предположение о том, что восприятие раздражителя рефлексорным путем вызывает телесную реакцию организма, а эмоция представляет собой чувствование и является следствием данных изменений на уровне тела. По мнению К. Ланге: «эмоция и ее выражение одно и то же, снимите выражение и исчезнет эмоция» [31], что указывает на возможность управления эмоциональными проявлениями через совершение действий, характерных для того или иного внутреннего чувства. В определенном смысле, альтернативой периферической теории можно назвать работу Кеннона-Барда. На основе полученных экспериментальных данных было установлено, что эмоциональные переживания являются не следствием, а предшественниками физиологической реакции организма, а следовательно, было выдвинуто утверждение, что не эмоция есть результат физиологических процессов, а напротив - «вегетативные изменения и мышечные реакции организма являются следствием переживания эмоций» [5]. Имея очевидные достоинства, таламическая теория, тем не менее, сводит эмоциональные действия исключительно к рефлексорной деятельности организма, исключая когнитивный компонент.

Вопреки физиологическим теориям, где эмоциям отводится роль вторичного образования, ряд ученых связывает толкование роли эмоциональной сферы с мотивами и потребностями. Так З. Фрейд основывал понимание эмоций на теории влечений, приравнивая их к

мотивам. В рамках психоаналитической школы рассматриваются преимущественно негативные эмоции – аффекты. Процесс их возникновения описывается как форма непроизвольной активности – разрядки, возникающей при столкновении бессознательного влечения и невозможности его реализовать во внешней активности человека. Теория дифференциальных эмоций К. Изарда выделяет десять базовых эмоций, обладающих уникальными свойствами и составляющих по мнению автора «основную мотивационную систему человеческого существования». Эмоции в качестве фундаментальных личностных процессов придают смысл и значение человеческому существованию, взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами, оказывая на них влияние [31]. Связь эмоций и мотивов отражена также в одной из наиболее разработанных теорий данной области – информационной теории П.В. Симонова. В соответствии с предложенной им «формулой», эмоции представляют отражение потребностей и вероятности их удовлетворения, которые человек оценивает на основе имеющегося у него опыта. Таким образом, можно сделать вывод, что при отсутствии потребности, отсутствуют и эмоции. Не возникают эмоции и в том случае, если потребность покрывается необходимой для ее удовлетворения информацией. Как считает автор, в условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций [55].

В результате развития когнитивного направления психологии появились теории, объясняющие эмоции как составную часть когнитивных процессов. Концепция, разработанная С. Шехтером и его учеником Д. Сингером, получила название двухфакторной, так как не отрицая значение физиологического аспекта эмоций, авторы включили в его понимание компонент когнитивной оценки. На основании проведенного эксперимента ученые определили, что направленность эмоционального

реагирования зависит от того, как индивид оценивает событие или ситуацию, при которой оно возникло. Физиологическая реакция в процессе зарождения эмоции выполняет функцию активации организма, обеспечивая интенсивность реакции. В свою очередь, тип и качество эмоций определяется когнитивной интерпретацией прошлого опыта и оценкой значимости текущей ситуации. Таким образом, при возникновении эмоций активное участие принимает не только мотивация, но и память человека.

Другим направлением исследования эмоций в рамках когнитивной психологии стали исследования Р. Лазаруса. Познавательная концепция понимания эмоций, сформулированная в процессе изучения феномена стресса, выделяет два уровня когнитивной оценки. Первичная оценка позволяет индивиду определить релевантность и конгруэнтность – значение, степень воздействия и степень соответствия стимула образу жизни и целям индивида. Вторичная оценка позволяет определить возможности совершить необходимые, по его мнению, действия по отношению к стимулу или сложившейся ситуации. В последующих работах Р. Лазарус указывает, что теория эмоций должна совмещать как биологические, социальные, так и культурные факторы, учитывая разнообразные причинно-следственные процессы и переменные.

При столь широком диапазоне подходов и точек зрения становится очевидным, что между исследователями существуют значительные теоретические разногласия касательно природы и значения эмоций в жизни человека. Описывая эмоции как механизм или как физиологическое состояние, связывая их с мотивами и потребностями или наделяя оценочной природой, большинство теорий разрабатывают лишь один из аспектов эмоционального процесса, не давая общей картины. Роль эмоций в развитии личности и их влияние на ее деятельность на данный момент недостаточно проработаны в современной научной литературе.

Составители Большого психологического словаря В. П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков, давая определение эмоциям, выделяют две традиции толкования данного явления. В соответствии с первой - эмоции описываются как «особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» [9]. Понимание эмоций как многокомпонентного комплекса процессов позволяет определить эмоциональные явления в качестве «психофизиологических комплексов процессов и состояний индивида (человека и высших позвоночных животных), системообразующим компонентом которых является эмоциональное переживание — субъективный процесс отражения (оценки) в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимости (ценности) воспринимаемых или представляемых ситуаций (явлений), их отношения к потребностям и мотивам индивида; в результате и как следствие эмоциональной оценки в организме автоматически и экстренно происходят процессы повышения или понижения готовности к действию, а также усиления, ослабления, прекращения и даже нарушения текущей деятельности» [13].

Подобное толкование позволяет рассматривать эмоции и как реакцию организма (физиологический компонент), и как реакцию личности (когнитивный компонент) на окружающую действительность, деятельность и проявления личности в складывающейся ситуации. Интеграция данных систем предполагает понимание эмоций как особой формы познания и субъективного отражения действительности, тесно связанной с потребностями, целями, мотивами и системой ценностей человека. Л.С. Выготский подчеркивал значение эмоционального развития

личности, называя эмоции «центральным звеном психической жизни человека» [20]. Подобная включенность в разнообразные психические процессы указывает на то, что эмоции выполняют не одну, а спектр определенных функций.

Ряд теоретиков выделяют оценочную или так называемую сигнальную функцию эмоций (Р. Лазарус, С.Л. Рубинштейн, П.В. Симонов, Б.И. Додонов и др.). В качестве способа реагирования на изменения, происходящие во внутренней или внешней среде, эмоции в форме переживания отражают смысл складывающихся и возможных ситуаций и служат механизмом регуляции психики и поведения личности. На основе эмоций происходит классификация событий и явлений на опасные - неопасные, приятные - неприятные, полезные - вредные и, наконец, определение личной значимости. Как отмечает Е.П. Ильин, «эмоция обеспечивает тонкую, а главное - психологическую дифференцировку ситуаций, событий, явлений, показывая их значимость для организма и человека как личности» [32].

Оценочная функция эмоций тесно связана с их мотивационной или побудительной ролью в процессе жизнедеятельности. Эмоции могут выступать в виде внутренних активаторов или самостоятельно проявляться в качестве отдельных мотивов. На основе приобретенной эмоциональной памяти, вызванные в данный момент времени переживания инициируют и направляют активность человека с целью удовлетворения возникшей потребности или решения актуальной задачи.

Влияние эмоций на физиологическое состояние организма так же получило отражение в выделении активационной или, в интерпретации Е.П. Ильина, активационно-энергетической функции [там же, стр. 116]. Вызывая возбуждение нервных центров, эмоции обеспечивают изменения в работе внутренних органов и организма в целом, что означает мобилизацию энергии, например защитных механизмов, или в

благоприятных условиях – демобилизацию с целью сохранения и накопления энергетических ресурсов.

Не только внутренние, но и внешние проявления эмоций имеют большое значение, являясь своеобразным языком и способом коммуникации человека с окружающей действительностью. Выразительные движения – физические изменения в мимике (выразительные движения лица), пантомимике (выразительные движения тела), голосе и компонентах речи - сопровождают появление эмоций, обеспечивая контакт между людьми. Коммуникативная функция способствует установлению взаимопонимания, распознаванию потребностей и состояний других субъектов в процессе общения.

Столь разнообразная роль в регулировании деятельности личности указывает на то, что поведение человека в значительной степени зависит от его эмоций, каждая из которых уникальна по своим источникам, средствам внешнего выражения и степени влияния. Спектр эмоций чрезвычайно разнообразен. Разнообразны и подходы к классификации эмоций. Наиболее распространенным является разделение по знаку эмоционального переживания. Положительные эмоции представляют собой реакцию на событие, которое соответствует ожиданию, внутренним установкам и удовлетворяет потребности личности. Их основной функцией является сохранение контакта с позитивным событием и стимулирование движения к желаемому результату. Отрицательные эмоции служат сигналом для маркировки негативного влияния на личность событий или других субъектов и имеют большое значение в регуляции деятельности.

Первоначально, выполняя защитную функцию, они служили эволюционным целям, побуждая выбирать поведение, способствующее выживанию. На данном этапе развития отрицательные эмоции способствуют формированию адаптивной модели поведения,



направленной на устранение источника опасности, а также выступают стимулом роста и развития личности. Разграничение эмоций на положительные и отрицательные не является постоянной характеристикой, происходит интуитивно и представляет собой отражение положительной или отрицательной роли эмоции для отдельной личности в рамках конкретной жизненной ситуации. Положительными или отрицательными бывают не эмоции, а их влияние на поведение и деятельность человека, а также впечатление, которое они производят [там же].

Однако, эмоциональный опыт человека значительно шире и может выражаться не только в форме эмоций. Эмоциональные проявления крайне разнообразны и отличаются по динамике, глубине и продолжительности протекания, степени выраженности и влияния на поведение и деятельность субъекта. В научной литературе эмоциональная сфера личности определяется как сложное многокомпонентное образование и предлагаются различные варианты ее структурирования. Е.П. Ильин наиболее основательно рассматривает в своих теоретических трудах данный вопрос и дифференцирует в составе эмоциональной сферы, в порядке возрастания биологической и социальной значимости, такие компоненты как эмоциональный тон, эмоции, эмоциональные свойства личности, чувства [там же].

Эмоциональный тон представляет собой эмоциональную окраску ощущений и восприятий личности и является наиболее простой и быстрой по форме реагирования реакцией. Эмоциональный тон ощущений — это врожденная форма рефлексорного отражения и оценки внешних раздражителей по двум полюсам — удовольствия и неудовольствия. Можно сказать, что выполняя биологическую функцию сопровождения вкусовых, температурных, болевых и других жизненно важных ощущений, эмоциональный тон сообщает организму о потенциальной опасности или ее отсутствии, степени удовлетворения потребностей и стимулирует

необходимые для достижения желаемого результата формы поведения организма. Эмоциональный тон сопровождает не только ощущения, но и впечатления личности в процессе восприятия и интеллектуальной деятельности. Представляя собой схожий, но более сложный способ реагирования, эмоциональный тон впечатлений связан с механизмом обусловливания и интерпретируется как эстетическое удовольствие или неудовольствие личности, определяемое процессом ее социализации и психической деятельностью. Он не требует прямого контакта с раздражителем и является результатом представления или, например, воспоминания личности. Кроме того, эмоциональный тон впечатлений может носить самостоятельный характер или становиться частью эмоции, определяя ее субъективную эмоциональную окраску - положительный или отрицательный знак.

Несмотря на всю схожесть, эмоции являются более сложным механизмом отражения окружающей действительности. Представляя собой реакцию организма и личности не на сам стимул, а на ситуацию или событие в целом, эмоции выделяются в самостоятельный класс психических процессов и состояний. В отличие от эмоционального тона, эмоции включают не только физиологический компонент, но и имеют субъективную форму переживания и выражения. Эмоции обладают свойством осознанности – зачастую индивид способен осознавать причину появления своих реакций. Кроме того, следует отметить главное отличие, выделяемое теоретиками при рассмотрении двух этих явлений, – эмоции могут возникать как заблаговременная реакция на текущую или возможную ситуацию, в то время как эмоциональный тон возможен только при прямом контакте с раздражителем.

Человеку свойственно постоянно испытывать множество различных эмоций и именно в контексте эмоциональной сферы между индивидами обнаруживаются глубокие персональные отличия. Скорость

возникновения реакции, глубина эмоций, их ригидность или лабильность, степень эмоциональной устойчивости носят сугубо индивидуальный характер. Данные качества, отражающие особенности эмоционального реагирования, в совокупности представляют собой еще один компонент эмоциональной сферы – эмоциональные свойства личности. Обладая большей степенью устойчивости, они накладывают свой отпечаток на многие проявления личности и ее психический облик. Основные нюансы проявляются в нескольких компонентах. Так, показатель эмоциональной возбудимости, обусловленный с точки зрения физиологии общей возбудимостью нервной системы, характеризует скорость возникновения и смены эмоциональных состояний, отражает силу проявления эмоций. Низкий порог возбудимости означает наличие быстрой и сильной реакции на внешние и внутренние воздействия и может проявляться в таких особенностях личности как вспыльчивость и раздражительность.

При высоком пороге возбудимости, называемом эмоциональной апатией, эмоциональная реакция имеет слабое выражение и появляется по прошествии времени. Данный показатель играет большую роль в процессе активации эмоций, остроте их проявления и влияет на организацию поведения и деятельности личности. Готовность эмоционально реагировать на значимые для личности явления и события может выражаться не только в крайних формах возбудимости или апатии, но и характеризовать эмоциональную отзывчивость – общую способность индивида к быстрому, гибкому реагированию в широком диапазоне эмоций, выражению эмоционально-оценочного отношения личности к предметам искусства, чувствам других людей, различным одушевленным и неодушевленным предметам.

Развитие эмоциональной отзывчивости имеет большое значение в вопросе психического здоровья и в процессе социальной адаптации личности, так как, являясь интегрированным личностным качеством,

способствует формированию межличностных отношений в общении и совместной деятельности. Согласно проведенным психологическим исследованиям, эмоциональная отзывчивость тесно связана с вопросами мотивации, познания, коммуникативным развитием, а также участвует в формировании мировоззрения личности и картины мира [18].

Количественная характеристика эмоционального реагирования так же имеет свое выражение в одном из эмоциональных свойств личности. Эмоциональная глубина – показатель, отражающий уровень переживаний, их интенсивность. Объясняемая с одной стороны физиологическими показателями вегетативной возбудимости, а с другой – субъективной оценкой самого индивида и степенью влияния на его поведение и деятельность, глубина эмоций представляет собой еще один аспект персональных отличий между людьми, наблюдаемый в вопросах функционирования эмоциональной сферы.

Особенности реагирования индивидом на различные раздражители в виде фиксированных норм поведения или, в противоположность им, функциональной подвижности, могут проявляться и в эмоциональной сфере. Эмоционально ригидные личности характеризуются «застреваемостью», инертностью эмоций, сохраняющихся длительное время даже после прекращения действия возбудителя, которые чаще всего проявляются при возникновении негативных переживаний – чувстве вины, злобы или обиды. Лабильность эмоций, в свою очередь, означает быструю смену одних эмоциональных состояний индивида другими. В крайней форме проявления данный показатель становится импульсивностью, реактивностью и негативно влияет на формирование связей и привязанностей личности.

Следующим важным показателем, рассматриваемым в качестве одного из эмоциональных свойств личности, является степень эмоциональной устойчивости – интегративного свойства,

характеризующегося таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке [30, с. 23-24]. Подобная способность к произвольной мобилизации возможностей организма для преодоления негативных эмоций позволяет личности противостоять нежелательному влиянию внешних и внутренних факторов среды. Овладение этим качеством позволяет конструктивно решать проблемы в повседневной, профессиональной и социальной сферах жизни личности.

Названные компоненты — эмоциональный тон, эмоции, эмоциональные свойства личности характеризуются высокой степенью динамичности, носят ситуативный характер и возникают при воздействии раздражителя. В отличие от них, чувства являются наиболее долговременным переживанием и, по мнению Е.П. Ильина, «самым высоким уровнем эмоциональной сферы человека» [32, с. 667]. Зачастую, в научной и популярной литературе термины «чувства» и «эмоции» используются как синонимы, однако, эти категории не тождественны. В рамках психологического знания, чувства выделены в отдельный класс эмоциональных явлений и представляют собой «устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях» [13]. В то время как эмоции демонстрируют отношение к ситуации в целом, чувства носят предметный характер и привязаны к реальным, абстрактным или обобщенным объектам, значимым для личности. Чувства имеют сложную структуру. Их возникновение обусловлено в определенной степени биологически

детерминированными основаниями, однако в большей степени чувства являются продуктом жизнедеятельности человека. Представляя собой результат обобщения отдельных эмоций, чувства формируются в процессе общественного становления личности. Их развитие, совершенствование и изменение происходят в течение всей жизни в процессе воспитания, включения новых объектов, повышения уровня волевого контроля со стороны человека, а также под влиянием социальных условий.

Таким образом, все рассмотренные компоненты эмоциональной сферы личности играют разнообразную роль в регуляции внутренней и внешней деятельности человека. Начиная с простейшей оценки значимости внешних раздражителей и сигнализации о возникновении потребностей, эмоциональные явления являются способом определения значимых целей и механизмов, способствуя принятию решений, выбору моделей поведения и способа взаимодействия с окружающим миром. Процесс эмоционального реагирования носит сугубо субъективный характер, однако адекватное понимание эмоциональной сферы личности возможно только при совместном рассмотрении внутреннего состояния организма и внешней ситуации – социального фактора.

В то время как возникновение и протекание эмоций обусловлено физиологическими механизмами и особенностями психического развития личности, сам способ выражения эмоций приобретает черты социально формирующегося «эмоционального языка» [38]. Но социально-ролевом уровне приоритет перед искренним выражением эмоций получает правильное и одобряемое с точки зрения общественных норм поведение. Современные социально-экономические условия жизнедеятельности характеризуются высокой динамикой межличностных взаимоотношений и в профессиональной сфере, повышением стрессогенности окружающей среды. Подобные условия вызывают трансформацию образа успешного человека и диктуют необходимость выбора активной позиции,

отличающейся способностью эффективно и нестандартно решать жизненные задачи. В средствах массовой информации, рекламе, художественной литературе пропагандируется образ сверхобщительного, открытого и одновременно решительного человека, не подверженного эмоциям.

Нежелание демонстрировать слабость, препятствующую достижению целей, стремление сохранить контроль над ситуацией или неумение управлять эмоциональными реакциями приводит к склонности отвергать и подавлять эмоции и их нежелательное, с точки зрения социума, проявление. Регуляция интенсивности эмоциональных переживаний осуществляется личностью посредством использования механизмов психологической защиты как неосознаваемых психических процессов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний личности. Защитный механизм - понятие, описывающее врожденную способность разрешения конфликта между сознанием и бессознательным, было введено и разработано в рамках психоаналитической теории З. Фрейдом. Продолжая работу по изучению данного явления, А. Фрейд обобщила и систематизировала имеющиеся представления и предложила трактовку, согласно которой психологическая защита является способом преодоления не только внутренних, но и социогенных конфликтов и представляет собой результат индивидуального развития и научения. Целью защитных механизмов является сохранение психики от изменений в ситуации реальной или мнимой угрозы - устранение эмоционального дискомфорта, недопущение в сознание тревоги или травмирующих переживаний, неприемлемой для системы взглядов и установок личности информации.

Форма их проявления определяется уровнем психического развития личности и индивидуальными особенностями протекания когнитивных процессов. Искажение нежелательной для психики информации

посредством защит может происходить путем игнорирования или отрицания восприятия, забываться или быть истолкованной удобным для индивида способом.

Основными и наиболее примитивными видами являются защиты, не связанные с переработкой содержания - вытеснение, подавление и отрицание, используемые для перевода поступающей информации в область бессознательного или с целью избегания восприятия негативных чувств и эмоций. Защитами, преобразующими или намеренно искажающими нежелательные мысли, чувства, поведенческие реакции, являются рационализация, проекция, отчуждение, замещение, реактивное образование и компенсация. В основе данных процессов лежит желание перенаправить неприемлемые с точки зрения человека эмоции и мысли вовне, с объекта, которому они предназначены, на любой сторонний объект, или заменить на противоположные. Защиты манипулятивного типа – регрессия, фантазирование, уход в болезнь или образование симптомов, представляют собой демонстрацию беспомощности, отказ от ответственности и принятия решения в сложившейся ситуации.

Американскими психологами Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х. Контом на основе психоэволюционной теории эмоций была разработана теоретическая модель, в соответствии с которой выделено восемь основных механизмов защит, направленных на совладание с восемью основными эмоциями. Данная концепция основывается на предположении, что в каждой личности существует наследственная предрасположенность – диспозиция, к определенному психическому расстройству и понимании механизмов защиты как регуляторов внутриличностного баланса, действующих путем подавления свойственной ему доминирующей эмоции.

Для диспозиции мании - личности с выраженной эмоцией радости, характерно использование механизма реактивного образования,



заключающегося в подавлении приятного стимула и неосознанном преобразовании негативной эмоции в позитивную или наоборот. Реализация данного механизма происходит в ситуациях, когда проявление эмоции по опыту индивида является неприемлемым или опасным.

Диспозиция истерии свойственна личностям с ярко выраженным чувством принятия, которые склонны к использованию простого механизма защиты – отрицания. Сдерживание эмоции осуществляется с целью неприятия информации - мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые на сознательном уровне несовместимы с уже сложившимся положительным представлением о себе или окружающих. Тревожная информация личностью игнорируется или не принимается. Эмоция гнева характерна для агрессивной диспозиции. Она контролируется механизмом замещения, направленным вовне - на менее релевантные объекты или вовнутрь в форме аутоагрессии, с целью ослабления реакции, вызванной значимым или более сильным по отношению к личности субъектом.

В случае диспозиции психопатии доминирует эмоция удивления, вместе с которой присутствует стремление применять в качестве предпочтительного механизма регрессию – возврат психики к более ранним формам поведения, усвоенным в детстве и способствующим ослаблению ощущения неуверенности в себе и страха неудачи.

Ведущая эмоция печали при депрессивной диспозиции личности может быть нейтрализована сложным интеллектуальным защитным механизмом компенсации, который представляет собой попытку восполнить реальные или мнимые недостатки личности и компенсировать недостаточный уровень самооценки, преодолевая ощущение внутренней подавленности. Данный механизм может быть реализован в различных формах. Прямая компенсация приводит к стремлению совершенствоваться

в той сфере, где выявлена неполноценность. Косвенная компенсация является стремлением уравновесить одну сферу успехами в другой.

Личности с параноидальной диспозицией используют против эмоции отвращения или неприятия защитный механизм проекции – перенос субъективных содержаний вовне в виде приписывания другим людям собственных мыслей, чувств, мотивов, черт характера. Внутренние процессы начинают ошибочно восприниматься как происходящее извне.

Пассивная диспозиция отличается доминированием эмоции страха, которой, по мнению авторов теории, соответствует механизм подавления эмоций. С целью сохранения высокой самооценки индивид прилагает целенаправленные усилия для мотивированному забыванию или игнорированию негативных чувств, тревожащей информации, конфликтов.

И наконец, обсессивная диспозиция отличается доминированием эмоции ожидания и защитным механизмом рационализации. Оправдание мысли, чувства, поведения, которые не приемлемы для личности из-за угрозы потери самоуважения осуществляется путем создания логического объяснения своим или чужим действиям и заменой причин на более приемлемые.

Описанные механизмы защиты формируются в раннем детстве под влиянием взаимодействия личности со значимыми взрослыми. Их источником становятся переживания и чувства, испытываемые в рамках внутрисемейных отношений. Для поддержания адаптации каждый из механизмов может использоваться самостоятельно или в различных комбинациях. Их набор индивидуален для каждого человека и подбирается согласно его темпераменту и стилю воспитания. Роль механизмов психологической защиты в управлении эмоциональными процессами неоднозначна. Выступая средством совладания с различными жизненными проблемами, защиты способствуют стабилизации личности и выполняют охранную функцию, устраняя отрицательные эмоции, оберегая от стресса

и уменьшая чувство тревожности. С другой стороны, механизмы защиты могут оказывать разрушающее влияние на личность.

Активное воздействие на естественное течение эмоций с целью их устранения имеет серьезные негативные последствия. Помимо ситуативного контроля их внешнего выражения происходит подавление и самого переживания. «К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека» (З. Фрейд). Основываясь на бессознательном искажении окружающей действительности, защиты приводят к неадаптивной ригидности выбора форм эмоционального реагирования, изоляции эмоций, препятствующей процессу роста и развития личности, блокируют возможность выявления и разрешения внутренних и внешних конфликтов. Аккумуляция подавленных и сдержанных эмоций требует большого количества энергии для контроля возрастающего давления, что впоследствии проявляется в раздражительности, перепадах настроения, хронической усталости. Кроме того, отделение эмоций от их сознательной оценки и принятия становится причиной ряда расстройств – невротических тенденций, компульсивного или аддиктивного поведения, психосоматических заболеваний. Во избежание подобных негативных последствий большое значение для полноценного развития и функционирования личности приобретает развитие навыков сознательного контроля и управления эмоциями.

В 1990 г. американскими психологами Дж. Майером и П. Сэловеем было введено понятие «эмоционального интеллекта», объединяющее сферу познания и сферу эмоций личности. Система эмоционального интеллекта определяется как «способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, а также регулировать эмоции (свои собственные и других людей)» [54, стр. 7]. Данная концепция не является антитезой логического интеллекта, а представляет собой его элемент в части не только восприятия и анализа

эмоций, но и способности обработки эмоциональной информации, используемой для повышения эффективности деятельности и адаптационных ресурсов личности. Данное толкование сделало возможным более основательно и когнитивно изучить влияние и роль эмоций на организацию функционирования человека и его межличностных взаимоотношений.

Модель эмоционального интеллекта, разработанная Д. Майером и П. Сэловеем, представляет собой конструкт из четырех способностей, их компонентов и субкомпонентов:

1. Идентификация, оценка и выражение эмоций собственных и других людей – определение эмоций в собственных физических и психических состояниях, способность распознавать эмоции в других людях и объектах через различные невербальные сигналы: мимику, реакции тела, интонации речи, поведение. А также, умение точно выражать свои эмоции, связанные с ними потребности, и умение отличить искренние и ложные выражения чувств. Данная способность позволяет получить точную и достоверную информацию об окружающем мире и выбирать соответствующие формы реагирования.

2. Регуляция эмоций – сознательное управление, позволяющее отслеживать и рефлексировать эмоции, сохранять открытость к позитивным и негативным чувствам. Способность включать, продлевать или сдерживать эмоциональные состояния в зависимости от их информативности или конструктивности. Данный навык предполагает объединение мыслительных и эмоциональных процессов и дает возможность действовать целесообразным образом для поддержания отношений с окружающими людьми, эффективного разрешения конфликтных ситуаций и повышения качества межличностных отношений.

3. Понимание и анализ эмоциональной информации – способность использовать знания о причинах возникновения, последствиях и взаимосвязи различных эмоциональных состояний. Верное восприятие эмоций позволяет прогнозировать вероятную степень их влияния на личность и результаты ее деятельности.

4. Использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности – включает навык применения эмоций для решения проблем, возможность перенаправлять внимание через воспроизведение чувств и эмоций, учитывать влияние смены эмоциональных состояний. Представленное качество позволяет эффективно использовать энергию эмоций для стимулирования мышления, гибкости планирования, развития мотивации и креативности.

Широкую популяризацию идея эмоционального интеллекта получила благодаря опубликованной в 1995 г. книге американского психолога и научного журналиста Д. Голумана. Значительно расширив границы предложенной модели, Голуман определил эмоциональный интеллект как «способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишить себя возможности думать, сопереживать и надеяться» [23, стр. 74].

Список структурных компонентов, предложенный Д. Майером и П. Сэловеем, был дополнен энтузиазмом, настойчивостью и социальными навыками личности. Таким образом, Голуман объединил когнитивный аспект с личностными характеристиками. Смешанная модель эмоционального интеллекта вышла за рамки интересов научного психологического сообщества по причине отсутствия эмпирического подтверждения, однако приобрела большую популярность благодаря общедоступности и побуждению в людях стремления к развитию

личностных эмоциональных качеств с целью их эффективного использования в повседневной жизни.

Таким образом, было определено, что эмоциональная сфера личности играет большую роль в контексте психического здоровья и развития индивида. Представляя собой субъективные переживания, направленные на выражение оценочного отношения к ситуациям, предметам, явлениям, другим людям и объектам окружающего мира, компоненты эмоциональной сферы – эмоциональный тон, эмоции, эмоциональные свойства личности, чувства, включены во все психические процессы и состояния и сопровождают любые проявления активности человека. Эмоциональные явления выступают в качестве индикаторов потребностной значимости происходящего, оказывают влияние на физическое состояние организма, когнитивную и мотивационную сферы, являются детерминантой процесса саморегуляции и являются психологическим инструментом обеспечения процессов взаимодействия личности с окружающим миром. Искусство распознавания своих эмоций и эмоций других людей, понимание их смысла, способность конструктивно выражать и использовать эмоциональные состояния для достижения поставленных целей, позволяет быстро и соответствующим образом реагировать на объекты и ситуации, обеспечивая продуктивность функционирования и высокий уровень качества жизни личности.

## **1.2 Феномен психологической установки в исследованиях отечественных и зарубежных авторов**

Изучение феномена установочной регуляции имеет богатую историю в рамках психологического знания и в смежных с психологией науках – социологии и философии. Выходя за рамки самого термина - «установка» -

представители различных школ и направлений искали определение данному явлению, каждый раз наделяя его своим уникальным значением и используя в качестве объяснительного принципа или предмета психологического исследования [11].

Начало изучению было положено в контексте экспериментальной психологии немецким ученым Л. Ланге. Проводя анализ различия сенсорных и моторных реакций организма, он дал физиологическое объяснение явления, описав его как наличие предрасположенности, настройку на ожидаемый раздражитель и готовность к ответному реагированию на внешнюю ситуацию. Л. Ланге назвал установкой «целостную модификацию состояния субъекта, направляющую его реакции и взаимодействие» [19, с. 990]. Данное толкование получило развитие в теории волевого внимания, разработанной одним из основателей экспериментальной психологии в России, Н.Н. Ланге. Серьезным шагом в описании природы механизма установки стало обнаружение связи физиологического компонента и психического состояния личности. Установка была определена не только как мышечное напряжение, предшествующее движению, но и как предварительное знание об объекте внимания [11].

Значительный вклад был внесен в понимание психической установки благодаря экспериментальным исследованиям процесса мышления представителями Вюрцбургской школы – О. Кюльпе, К. Марбе, Н. Ахом, К. Бюлером. Данный подход позволил выявить новые переменные, участвующие в организации мыслительной деятельности, в частности, понятие детерминирующей тенденции - установки, направляющей ход мышления и регулирующей в соответствии с поставленной задачей отбор идей. Понятие установки, принятое в Вюрцбургской школе, подразумевало наличие бессознательного компонента и рассматривалось в качестве аналога психофизиологического процесса мотивации [42].

Особое место в вопросе изучения установки занимает концепция, разработанная Д.Н. Узнадзе совместно с учениками и последователями грузинской школы (А. С. Прангишвили, И. Т. Бжалава, В. Г. Норакидзе и др.), наиболее глубоко раскрывшая суть данного явления. Группой ученых были проведены масштабные экспериментальные исследования, направленные на анализ процесса восприятия как свойства отражения действительности и поведения человека. При изучении условий возникновения эффекта иллюзии восприятия – неадекватного отражения воспринимаемого объекта и его свойств, было установлено наличие психической «настройки», определяющей особенности отражения реальности человеком в зависимости от его прошлого опыта. Выявленное свойство не относилось к эмоционально-волевой или познавательной сфере и было определено как установка - особая «категория целостно-личностного порядка». Д.Н. Узнадзе охарактеризовал установку как «целостное динамическое состояние субъекта, неосознаваемую готовность к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении, определяющую направленность любых проявлений психики и поведения субъекта» [56]. Возникновение установки объясняется совокупностью двух условий – актуальной потребностью, действующей в организме, и наличием объективной ситуации, в которой эта потребность удовлетворяется. После проведения исследований как на людях, так и на животных, экспериментаторами был сделан вывод о том, что реагирование на воздействия среды в форме установки является примитивной способностью любого живого организма.

На основе выявленных различий между результатами начальных и контрольных измерений было выделено два вида установки - диффузная и фиксированная (дифференцированная) установка. При первом контакте с ситуацией установка проявляется в форме диффузного состояния и характеризуется динамичностью и неспособностью направлять активность



индивида. Диффузная установка является переходящим состоянием, так как ее влияние снимается после совершения актов поведения, способствующих получению удовлетворения. Фиксированная установка возникает в случае повторения сочетания потребности и ситуации – установка принимает более конкретные формы, способные распространяться на схожие ситуации. Такая установка способна напрямую определять деятельность субъекта и может сохраняться на протяжении всей жизни, проявляясь в тех условиях, на которые она была выработана, независимо от того, адекватно ее действие ситуации или нет. Как отмечал в своем труде «По ту сторону сознания» А.Г. Асмолов: «В этой относительной независимости от задачи заключается фундаментальная особенность фиксированной установки, которая наложила неизгладимый отпечаток на весь ход исследования проблемы установки в экспериментальной психологии. Благодаря ей психологи узнали о существовании установки. Из-за нее в умах многих исследователей установка устойчиво ассоциируется с фактором, вносящим искажение в разные виды деятельности» [11, стр. 65].

Продолжая развитие теоретических основ теории установки, Узнадзе отверг ряд основ традиционной психологии. Критике был подвергнут постулат непосредственности, согласно которому объективная действительность непосредственно воздействует на психику субъекта и однозначно определяет возникающие вслед за этим воздействием проявления его психики и поведения [9]. Изучая особенности установки, Узнадзе выделяет свойство генерализации – способность распространяться на схожие ситуации, и иррадиированность – распространение на другие области психической деятельности, кроме той, в которой она была первоначально сформирована. Это позволяет сделать вывод, что установка представляет собой не только феномен сознания или функцию органов

восприятия, а является общепсихологической категорией, объясняющей не прямое влияние внешней среды на психические реакции личности.

Рассматривая многоуровневую природу психических процессов, Узнадзе критикует «психологию бессознательного», предложенную психоаналитической концепцией. Он определяет бессознательные и сознательные процессы как последовательные формы единой психики, одинаковые по своей природе и структуре. Таким образом, установка, по его мнению, является «досознательным» процессом. Она становится формой перехода бессознательного в активное состояние, предшествующей разворачиванию любой сознательной деятельности.

Центральным звеном общепсихологической теории установки стал вопрос разделения уровней психической активности индивида. Описывая противоречивый характер человеческой психики, Узнадзе выделяет два уровня ее функционирования – уровень установки, имеющий бессознательный характер, и уровень объективации, связанный с сознательными процессами личности. Уровень установки представляет собой набор аффективных и малодифференцированных перцептивных и репродуктивных элементов, контролирующих акты обыденного поведения. Уровень объективации связан с активными формами психической деятельности – мышлением и волей, и мобилизуется только в случае невозможности решить возникающие перед личностью задачи, руководствуясь только установкой. Объективация позволяет превращать уже знакомые объекты в предметы познания с целью получения возможности самостоятельно и обоснованно влиять на возникающие обстоятельства внешнего мира и управлять ими. Данный процесс присущ исключительно человеческой психике и на его основе происходит формирование основ культурной жизни и создание культурных ценностей.

Теория установки получила широкое внимание в научных кругах. Несмотря на полученную критику представлений о роли установки в

психической жизни человека, предложенной Д.Н. Узнадзе, большое значение имело использование эмпирической основы в изучении бессознательного и демонстрация действия неосознаваемых процессов на основе реальных экспериментов.

Изучение механизма установки как самостоятельного направления психологии было продолжено учениками школы Узнадзе. В их работах понимание данного явления претерпело значительную трансформацию. Ш.А. Надирашвили рассматривал вопрос соотношения регулятивных установочных процессов и сознания [44]. На основании результатов проведенных экспериментов, он пришел к выводам и определил, что первичные диффузные установки, понимаемые ранее как проявление бессознательных психических процессов, в некоторых моментах реализуемого импульсивного поведения также сопровождаются особыми формами сознания в виде переживания предметов, включенных в данное поведение [58]. Кроме того, развивая теорию установки, Надирашвили дополняет систему активности психики введением третьего уровня. Помимо первого уровня формирования установки практического поведения на основании актуальных жизненных потребностей индивида и уровня объективации, связанного с теоретической деятельностью на основе моральных рассуждений, на третьем уровне, по его мнению, возникает формирование установок социального поведения на основании личностных потребностей индивида как социального существа. «Установка, определяющая социальное поведение и представляющая собой его психологическую основу, является социальной установкой, так как в ее формировании наряду с другими факторами участвуют и факторы социальные. Социальная установка создается на третьем уровне, а осуществляемое на ее основе поведение дает личности возможность действовать в социальной среде в качестве члена социальных взаимоотношений» [44].

Представители деятельностного подхода, имеющего широкое распространение в советской психологии, также уделяли внимание вопросу установки как особому состоянию, предшествующему действительному поведению личности. С.Л. Рубинштейн по аналогии с моторными и сенсорными установками сформулировал обобщенное, основанное на сознательных и личностных компонентах, представление об установках как особых психических образованиях, определяющих отношение человека к объектам внешней среды и характеризующих деятельность не отдельного органа, а личности в целом, включая весь ее психофизический строй. Изучая роль установок в процессах познания, Рубинштейн подчеркивал их динамические свойства – способность формирования и изменения в процессе развития личности. В своем классическом труде «Основы общей психологии», Рубинштейн описал установку как «занятую личностью позицию, которая заключается в определенном отношении к стоящим целям или задачам и выражается в избирательной мобилизованности и готовности к деятельности, направленной на их осуществление» [53, с. 520]. Можно сказать, что Рубинштейн охарактеризовал категорию установки как процесс апперцепции всего реального бытия личности.

А.Н. Леонтьев ввел понятие «личностный смысл», представляющее собой отражение действительности в зависимости от индивидуального, личного отношения к ней индивида [39]. В рамках функционального анализа Леонтьев подчеркивает зависимость направленности поведения человека от того личностного смысла, который приобретает для него предмет его деятельности. В данном контексте, личностный смысл, как отношение мотива и цели предполагаемой деятельности, становится категорией близкой по значению к социальной установке [10].

Следует отметить, что общепсихологическое представление о механизме установки и понятие «социальная установка», раскрывающее

выбор мотива, не являются тождественными. Принципиальное отличие заключается в том, что социальная установка принимается в значении состояния сознания личности, выражающегося в действиях и поступках на уровне социального взаимодействия [3]. Теоретическое и экспериментальное изучение социальных установок активно проводилось представителями западной психологии и социологии. Для обозначения данного явления учеными используется термин «аттитюд», введенный У. Томасом и Ф. Знанецким в своем классическом труде «Польский крестьянин в Европе и Америке» для описания «состояния сознания индивида относительно некоторой социальной ценности, детерминирующего социально принятые формы поведения» [21]. Однако в контексте социальной психологии феномен аттитюда приобретает иное значение. В синоптической статье, посвященной анализу многочисленных подходов к изучению социальной установки, американский психолог Г. Олпорт систематизировал характерные черты аттитюда и сформулировал понятие, которое стало наиболее признанным. Он представил аттитюд как «состояние психонервной готовности, сложившееся на основе опыта и оказывающее направляющее и (или) динамическое влияние на реакции индивида относительно всех объектов или ситуаций, с которыми он связан» [73].

Единого мнения не удалось достичь ученым не только в вопросе толкования сути установки, но и в понимании ее структуры. В зависимости от числа выделяемых компонентов, существующие подходы к изучению можно разделить на две группы. Представители первой группы (М. Смит, К. Ховланд) рассматривают установку как состоящую из трех взаимосвязанных и взаимовлияющих частей. Согласно теории, предложенной М. Смитом, структура аттитюда включает когнитивный (познавательный) компонент как осознание объекта социальной установки - наличие убеждения или мнения относительно него, аффективный

(эмоциональный) компонент, отражающий чувства личности относительно объекта – эмоциональная оценка, выявление чувства симпатии или антипатии, и конативный (поведенческий) компонент, отражающий деятельностные намерения, поведение по отношению к объекту [67, с. 102]. В рамках одномерной модели установка рассматривается как ценностное отношение, выражающееся в готовности положительной или отрицательной реакции на социальный объект [24]. Сторонники данного подхода (Л. Терстоун, Д. Кац, Р. Петти, Дж. Качиоппо) придерживаются мнения, что главенствующая роль принадлежит эмоциональному компоненту, выполняющему функцию «оценки», под влиянием которого формируется направленность личности на тот или иной объект.

В связи со сложностью дифференцирования описанных компонентов, в рамках экспериментальных исследований не было найдено надежного подтверждения тому или иному подходу. Подобное рассогласование взглядов послужило одной из причин затруднений, возникших при исследовании аттитюда.

С целью восстановления целостного представления о содержании и значении феномена установки в отечественной социальной психологии была предложена оригинальная концепция В.А. Ядова. В результате соотнесения известных теоретических положений о регулятивных свойствах установки, ее структуре с реальным социальным поведением личности он сформулировал диспозиционную концепцию регуляции поведения, представив уровневую систему каждого из элементов трехчастной структуры «ситуация – потребность – установка». В рамках данной модели понятие установка рассматривается с точки зрения характерных проявлений активности личности и описывается как «диспозиция — фиксированная в социальном опыте предрасположенность воспринимать и оценивать условия деятельности, а также действовать в этих условиях определенным образом» [72, с. 10].

Классифицировав специфику потребностей в зависимости от степени включения личности в различные сферы социального общения и социальной деятельности, а также ситуации, способствующие реализации данных потребностей, на основании критерия их устойчивости во времени, В.А. Ядов выделил четыре уровня диспозиционной иерархии, формирующиеся при сочетании определенного уровня потребности и соответствующей ситуации удовлетворения [там же]. Низший уровень диспозиций — это элементарные фиксированные установки, возникающие на основе витальных потребностей в простейших «предметных ситуациях». Такие установки не осознаваемы и закрепляются в поведении индивида на основе предшествующего опыта. Второй уровень составляет система социальных фиксированных установок. Они формируются на основе потребности включения личности в различные контактные группы и коллективы в процессе оценки отдельных социальных объектов и ситуаций. Третий диспозиционный уровень характеризуется как доминирующая и устойчивая направленность интересов относительно конкретной сферы, где личность удовлетворяет свою индивидуальную потребность социальной активности. Подобная предрасположенность может быть направлена на профессиональную сферу, семейные отношения или область досуга и становится основной для личности. Четвертый уровень диспозиций образуют высшие социальные потребности личности в саморазвитии и самовыражении. Данная система ценностных ориентаций отражает отношение к целям жизнедеятельности, способам их удовлетворения и согласуется с типом общества и социальной группы, с которой идентифицирует себя индивид, а также принятыми в них культурными и идеологическими принципами.

Главной функцией представленной диспозиционной системы В.А. Ядов называет психическую регуляцию деятельности личности в социальной среде, осуществляемую путем актуализации всех элементов

диспозиции перед совершением поведенческого акта — когнитивного компонента через систему накопленных в онтогенезе знаний, их эмоциональной окраски и формирования поведенческой готовности. Рассматривая поведение в качестве структуры, Ядов последовательно соотносит каждый из уровней диспозиции с конкретными типом поведения — простейшими поведенческими актами, поступками, поведением и наконец, деятельностью личности в целом.

Данная модель объединила и структурировала представления общепсихологического и социального подходов о структуре установки и ее участии в регуляции поведения индивида. Рассматривая деятельность личности как на низших уровнях, где достаточным является участие эмоционального компонента, так и выходя за эти рамки, учитывая ситуации включения индивида в систему общественных связей и взаимоотношений, реализуемые через процесс осмысления и когнитивные механизмы, концепция В.А. Ядова позволила по-новому подойти и к пониманию соотношения между компонентами диспозиционных образований.

Помимо теорий, изучающих установку как самостоятельную категорию, данный феномен рассматривался в контексте различных школ и направлений в качестве устойчивой личностной характеристики. Впервые роль субъективных факторов в формировании установки отметил Дж. Брунер, специализирующийся в области когнитивных исследований. По итогам серии экспериментов, проведенных с целью поиска причин избирательности механизма восприятия, Брунер совместно с коллегами К. Гудманом и Л. Постманом пришли к заключению, что данный процесс обуславливается двумя типами детерминант. Кроме свойств сенсорной системы, названных ими аутохтонными детерминантами, было обнаружено влияние на формирование восприятия директивных факторов, представляющих собой ценности, мотивы, потребности личности [15].



Развивая данное направление исследований, ученые сформулировали Когнитивную теорию гипотез, где восприятие было представлено как процесс принятия решения, основанный на категоризации – отнесении индивидом воздействий окружающего мира к соответствующему уже известному классу объектов или явлений. Связующим звеном между восприятием и системой ценностей индивида, его отношением к предметам внешнего мира и его ожиданиями, стало понятие «гипотеза».

В своей работе Дж. Брунер использовал данное понятие в качестве синонима установки или когнитивной диспозиции и в самом обобщенном смысле описывал как «генерализованное состояние готовности личности отвечать избирательно на классы событий в окружающей среде» [14]. Авторы данной модели обоснованно показали вклад личностного аспекта в формирование перцептивного образа и зависимость установки от ценностно-смысловой сферы, потребностей и предыдущего опыта индивида.

Столь широкое многообразие существующих подходов к объяснению установочной регуляции привело к важному методологическому шагу – появлению обобщенной теории, основанной на существующих исследованиях данного явления. Анализируя место и функции установки в деятельности личности, А.Г. Асмолов сформулировал концепцию иерархических уровней природы установок, ставшую связующим звеном между различными подходами к изучению феномена установки.

Теоретической базой для создания данной концепции послужили труды А.Н. Леонтьева, Д.Н. Узнадзе, А.В. Запорожца, В.А. Ядова, Ф.В. Бассина, А.Р. Лурии. Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина и других выдающихся ученых. Сопоставив объективные факторы, вызывающие возникновение установки - условия осуществления деятельности, цель и мотив личности, с имеющимися представлениями о психологической

структуре деятельности, включающей в свой состав уровень психофизиологических реакций, уровень операций, уровень действий и уровень деятельности [37], А.Г. Асмолов выделил четыре соответствующих им иерархических уровня установочной регуляции. Все они подчинены единой цели – поддержанию и регуляции деятельности в различных формах ее проявления, однако, они имеют качественные отличия и оказывают различное влияние на личность.

Уровень смысловых установок, по мнению А.Г. Асмолова, является ведущим уровнем стабилизации деятельности, соотносимым с мотивами деятельности личности. «Смысловая установка, представляющая собой выражение личностного смысла в виде готовности к определенным образом направленной деятельности, стабилизирует процесс деятельности в целом, придает деятельности устойчивый характер» [11, с. 89]. Роль данной установки является главенствующей по отношению к установкам других уровней - целевому и операциональному, она осуществляет отбор и объединение соответствующих мотиву или блокировку ему противоречащих проявлений. Представляя себя осознанно или неосознанно и не позволяя человеку дать объяснение что, как и зачем он делает в данный момент времени, смысловая установка находит выражение в действиях, принимающих форму ошибочных или «лишних» движений, оговорок, обмолвок, искажении восприятия, отражая субъективное отношение личности к ситуации, окружающим людям или предметам. В качестве основной функции смысловой установки Асмолов выделил «выбор тех или иных целей, соответствующих мотиву деятельности», что приводит к формированию следующего уровня установочной регуляции – целевому [там же, с. 86].

Целевой уровень регуляции понимается А.Г. Асмоловым как «готовность субъекта совершить прежде всего то, что сообразно стоящей перед ним цели, которая возникает после принятия определенной задачи»

[там же, с. 90]. Целевая установка находится в сознании личности, она конкретизирована, так как возникает при наличии цели деятельности в условиях реальной жизненной ситуации. При достижении поставленной цели последовательно происходит актуализация следующей целевой установки, стабилизирующей действия человека, вплоть до момента завершения деятельности.

Следующим в иерархии является уровень операциональных установок, представляющих собой предрасположенность, основанную на предыдущем опыте личности, к осуществлению неким определенным образом различных действий. Рассматривая данный вид установочной регуляции, А.Г. Асмолов указывал на его схожесть с фиксированной установкой, выделяемой Д.Н. Узнадзе, и механизмом социальной установки, представляющими собой совокупность норм и правил поведения в повседневной жизни. Операциональные установки остаются неосознаваемыми для личности до того момента, пока не возникают препятствия, не позволяющие деятельности протекать привычным образом.

Для объяснения физиологического компонента, Асмолов выделил в качестве последнего, четвертого уровня психофизиологические механизмы – реализаторы установки, объясняющие возникновение сенсорных и моторных реакций организма.

Предложенная модель изучения установок в ракурсе идеи системности имела большое теоретико-методологическое значение. В своей работе А.Г. Асмолов представил не только иерархическую структуру подчинения различных форм проявления установки, но и предпринял шаг для описания взаимодействия всех уровней установочной регуляции, обосновав их тесную взаимосвязь и взаимное влияние одного уровня на другой. Концепция иерархических уровней природы установок позволила сопоставить и систематизировать результаты теоретического изучения и

экспериментальных исследований данного научного вопроса, проводимые в рамках экспериментальной, общей, социальной психологии, психологии личности.

В области практической психологии, направленной на разработку методов психологической помощи людям в решении их жизненных проблем, вопрос установки получил особое значение в рамках концепции рационально-эмоциональной поведенческой терапии, сформулированной А. Эллисом. Основанная на представлении о непрерывной связи мыслей и эмоций индивида, суть концепции была отражена в известной формуле А-В-С, где А – возбуждающее событие, ситуация, вызывающая те или иные чувства личности, В – система убеждений личности, совокупность жизненных принципов, ее установки и представления, и наконец, С – эмоциональные последствия, возникающие под воздействием имеющихся убеждений. Рассматривая все названные элементы в тесной взаимосвязи, Эллис, тем не менее, отводит когнитивным процессам особую роль, подчеркивая их влияние на состояние психического здоровья личности [69].

Нарушения в когнитивной сфере личности, вызванные искажением восприятия информации, поступающей из окружающего мира и ее неадекватной оценкой, Эллис назвал иррациональными установками (суждениями), вызывающими в свою очередь нарушения в эмоциональной сфере, и выделил четыре группы наиболее распространенных типовых нарушений [15]:

1. Установки долженствования указывают на наличие нерушимых, универсальных принципов, требующих неременной реализации, вне зависимости от внешних условий. Предъявляемые требования могут быть адресованы личностью себе, другим или окружающему миру в целом, не содержат альтернативного решения и по причине нереалистичности своего исполнения становятся причиной возникновения острого или

хронического стресса. Слова-маркеры, отличающие данную установку - «должен», «обязательно», «во что бы то ни стало».

2. Установки преувеличения или катастрофизации представляют собой крайнюю степень преувеличения негативной оценки любых событий, независимо от реальных фактов и обстоятельств. Неприятные ситуации воспринимаются человеком как катастрофа, на которую он не в силах повлиять. Такая установка проявляется в виде высказываний «ужасно», «невыносимо», «конец света».

3. Установка обязательной реализации потребностей является убеждением в том, что для достижения успеха или ощущения счастья человек непременно должен обладать определенными качествами или объектами. Такая установка получает характер распространяемых на себя и окружающих людей требований, которые становятся причиной внутренних конфликтов и негативных эмоций.

4. Оценочные установки – когнитивные ошибки, связанные с оценкой личности в целом на основе оценки его отдельных черт, качеств или поступков. Такое оценивание носит иррациональный характер, когда отдельный аспект человека отождествляется со всей личностью.

Описанные иррациональные установки по мнению А. Эллиса свидетельствуют о нелогичности мышления личности и носят абсолютистский характер, препятствуя реальному отражению фактов и событий окружающего мира. Форма предписания, требования или приказа, в которой установки присутствуют, «затрудняет осуществление людьми своих основных целей и задач или препятствует ему» [69, с. 33]. В свою очередь, отсутствие возможности их реализации становится причиной длительных и интенсивных избыточно-негативных эмоций и является причиной психических расстройств личности.

Рассуждая о причинах возникновения подобных суждений, Эллис называет в качестве основной детерминанты биологическую тенденцию

мыслить иррационально, присущую всем людям. Однако, закрепление иррациональных идей, по его мнению, происходит в социальной среде, в частности, в период детства в рамках взаимоотношений с родителями или значимыми взрослыми. Стремясь отвечать предлагаемым нормам или стандартам, которые прививают родители в процессе воспитания, ребенок воспринимает и возводит их в форму установки, не имея достаточного опыта для анализа на когнитивном уровне или опровержения на уровне поведения.

Исправление имеющихся искажений в восприятии реальности, основанных на системе взглядов и предшествующем опыте, достигается в рамках рационально-эмоционального поведенческого подхода, за счет выявления иррациональных установок и их последующей реконструкции. Воздействуя на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях терапия стремится к изменению мировоззрения личности путем уменьшения чувства долженствования, перфекционизма, нетерпимости к себе и другим людям, а также способствует принятию окружающей действительности и умению осознавать и принимать собственные эмоции и чувства.

Таким образом, проведенный анализ ключевых подходов к изучению феномена установки в трудах отечественных и зарубежных авторов, позволяет сделать вывод о том, что данное явление занимает важное место в системе психологического знания. Находясь в фокусе внимания представителей различных школ и направлений психологии, содержание данного понятия трансформировалось и развивалось вместе с ходом психологической мысли от простейших физиологических функций организма до регулятора социальной жизни личности. Выявленные в ходе многочисленных экспериментальных исследований, различные свойства установки определяют функционирование человека практически во всех области психической жизни, отражая уникальный жизненный опыт, его

систему знаний об объектах окружающего мира. Объемность понятия установки и связь с эмоциональной, когнитивной, мотивационной сферами объясняет большое значение изучения установочной регуляции как в качестве самостоятельного предмета исследования, так и в качестве объяснительного принципа регуляции деятельности и поведения личности.

### **1.3 Теоретический анализ психологических факторов, определяющих содержание внутриличностного конфликта**

Вопрос внутренней конфликтности как сложного и многогранного явления активно изучается в рамках психологии представителями различных школ и направлений, что объясняет существование многообразных подходов к пониманию его сути. Общим мнением является характеристика внутриличностного конфликта как противоборства элементов, в качестве которых могут выступать желания, мотивы, потребности личности, внешние требования, содержащие в себе противоречие. «Личность является предельным субъектом (оппонентом) конфликта. В этом качестве она образует одну из его сторон. Но, кроме этого, каждый человек является самостоятельным генератором конфликта, внутри которого он и разворачивается. Другими словами, личность постоянно производит и воспроизводит конфликты внутри себя - внутриличностные конфликты, носителем которых она и является» [46, с. 135]. В зависимости от представлений о природе и механизмах развития личности, модели отличаются выбором источников причинной обусловленности подобных конфликтов.

Интрапсихический конфликт занимает одну из центральных позиций психодинамического направления, в частности — в психоаналитической модели З. Фрейда. В соответствии с трехкомпонентной структурой

личности, сущность конфликта объясняется постоянным противоречием ее элементов. Конфронтация между биологическими инстинктами и влечениями, порождаемыми Ид, и системой норм и общественных ценностей, усвоенных Супер-Эго, непрерывно формирует напряжение Эго, находящегося в поиске рационального решения. Противодействие бессознательного и сознания, столкновение намерений как различных мотивационных векторов, по мнению З. Фрейда является естественным и необходимым условием жизнедеятельности. Внутрилиchnостный конфликт представляет собой источник порождаемых невротических состояний и именно в нем лежит ключ к пониманию психологических проблем личности [62].

Описание данного явления находит свое место в трудах и других представителей глубинного подхода. Создатель эпигенетической теории Э. Эриксон связывает возникновение внутрилиchnостного конфликта с потерей идентичности при прохождении индивидом кризисных стадий психосоциального развития. Внутрилиchnостный конфликт приобретает форму нарушения адаптационного взаимодействия личности и социальной среды. Успешно разрешенный в результате самоосознания и формирования новой идентичности, конфликт становится потенциальным источником развития человека и приобретения им качественно новых образований. «Развитие (личности) происходит посредством критических шагов - «критических» в смысле поворотных пунктов, моментов выбора между прогрессией и регрессией, интеграцией и задержкой» [70, с. 68].

К. Хорни, придерживаясь ортодоксальных взглядов психоанализа на природу человека, противопоставляет ее враждебному влиянию социума. В результате утраты чувства безопасности в межличностных отношениях человек вынужден испытывать чувство тревоги, страха, беспомощности, изолированности, из которых рождается невротический конфликт. Борьба с тревогой и отчаянием, по мнению К. Хорни, становится движущей силой



в продуктивном изменении личности [65]. Потенциальные возможности развития служат основанием для разрешения внутренних конфликтов.

Наиболее социально-ориентированный из всех представителей психодинамического направления, Э. Фромм при объяснении природы внутриличностного конфликта использовал концепцию «экзистенциальной дихотомии» [64]. Отрицая биологизаторскую трактовку, он связывает возникновение конфликтов с двойственной природой самого человека – стремление к свободе и независимости одновременно со страхом отчуждения, борьба духовного и материального при оценке своих возможностей и необходимости соответствовать требованиям капиталистического устройства общества, неизбежно порождает внутреннюю конфликтность, потерю самоидентичности.

Несмотря на исключительно биопсихическое и биосоциальное описание сути внутренней конфликтности, глубинное направление психологии вносит существенный вклад в понимание механизмов формирования данного феномена. Концепция психологической защиты, разработанная Фрейдом, дала представление о методических приемах разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий, а содержание понятия внутреннего конфликта легло в основу его разработки и изучения в рамках различных психологических направлений.

С точки зрения представителей гуманистической психологии, интрапсихические конфликты рассматриваются в качестве необходимого условия полноценного развития личности. Используя термин «неконгруэнтность», К. Роджерс описывает внутренний конфликт как рассогласование реального образа «Я» и представлений об идеальном «Я», складывающемся из ценностных ориентаций личности [51]. Подобное несоответствие этих концепций формирует у человека ощущение неудовлетворенности собой, что с одной стороны свидетельствует о

внутренней конфликтности, но вместе с этим является и стимулом для приближения личности к идеальной Я-концепции.

Оригинальная концепция была предложена австрийским психологом и психиатром, основателем логотерапии В. Франклом. Сосредоточив внимание на изучении смысла человеческого существования и процессе его поиска, Франкл называет внутриличностный конфликт расстройством «духовного ядра личности». Невозможность осуществить смысл жизни становится для личности экзистенциальным вакуумом, причиной возникновения чувства бесцельности и пустоты, порождая внутриличностные конфликты, которые, в свою очередь, приводят к ноогенным неврозам, апатии и депрессии.

Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера представила еще один взгляд на понимание внутриличностного конфликта через призму когнитивной модели [59]. Столкновение противоречивых или несовместимых мыслей, представлений человека вызывает дискомфорт и состояние напряжения, что и представляет собой когнитивный диссонанс, активизирующий механизмы психологической защиты. Преодоление внутриличностного конфликта, вызванного когнитивным диссонансом, может быть достигнуто только путем «роста личности» - трансформации личностного смысла, изменения отношения человека к явлению, ставшему причиной диссонанса.

Схожее представление о причинах возникновения феномена внутренней конфликтности было изложено основателем рационально-эмотивной поведенческой терапии А. Эллисом и в концепции дезадаптивных когниций А. Бека. По их мнению, психологический конфликт становится следствием наличия у индивида иррациональных установок и автоматических мыслей, приводящих к когнитивным ошибкам и дисфункциональным убеждениям. Ошибочная интерпретация событий

становится причиной искаженного восприятия ситуаций и причиной, порождающей внутренний конфликт [69].

Рассматривая внутриличностный конфликт с различных позиций – как фактор нарушения полноценного функционирования личности или в качестве естественного и необходимого этапа развития и совершенствования, западные концепции имеют ряд общих положений, характеризуя данный феномен как острое негативное переживание, состояние дисбаланса и борьбы структур внутреннего мира личности.

Проблему внутренней конфликтности «как особого психического явления, затрагивающего мотивационно-смысловую, когнитивную сферы и эмоционально-волевую регуляцию личности» [63, стр. 9], активно изучали многие отечественные психологи, подтверждая разнообразие мнений о причинах возникновения и особенностях протекания данного явления.

Значительный вклад в понимание феномена внутренней конфликтности внесли работы А. Лурии. В статье «Экспериментальные конфликты у человека», он называет конфликт столкновением двух противоположно направленных тенденций, равных по силе воздействия [там же].

В.С. Мерлин описывал в своих работах внутриличностный конфликт как «состояние более или менее длительной дезинтеграции личности, выражающееся в обострении существовавших ранее или в возникновении новых противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности» [43, с. 103], рассматривая возникновение конфликта как результат сочетания определенных условий – внешних, представляющих собой невозможность удовлетворения глубоких и активных мотивов и отношений личности, и возникающих на этом фоне внутренних факторов – противоречий между такими

неудовлетворенными мотивами, возможностями и стремлениями личности.

Ф.Е. Василюк описывает внутриличностный конфликт как патологическое проявление психической жизни, представляющее собой столкновение внутренних побуждений личности, определяемых сознанием как ценности, противоположные по своему смыслу или несовместимые по условиям места и времени осуществления [25]. Л.И. Божович, Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур, ВМ. Бабосов, Г.И. Козырев рассматривали различные интерпретации внутриличностного конфликта как борьбы мотивов, влечений, потребностей, возникающих под влиянием социальной среды [41, 68].

С точки зрения представителей деятельностного подхода – А.Н. Леонтьева, Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко, интрапсихический конфликт является результатом противоречия мотивов различных видов деятельности личности и проявляется в нарушении соответствия мотивационно-целевой и операционально-смысловой сторон процесса деятельности. Следует отметить, что проблема внутриличностного конфликта рассматривалась А.Н. Леонтьевым как свойственное противоречивой структуре личности явление, которое в простейших формах не наносит вреда личности, однако, не находя разрешения, приобретает форму внутреннего противостояния и становится борьбой иерархически организованных мотивационных курсов личности [36].

Внутриличностный конфликт как фрустрационная реакция представлена в теоретико-методологическом подходе Е.Б. Фанталовой [57]. В данной концепции заложено представление о формировании внутриличностного конфликта как о рассогласованности субъективно значимых ценностей и степени их доступности в жизни человека, вызывающей несоответствие между категориями «хочу» и «могу» или «хочу» и «имею».

Таким образом, на основании исследований, проведенных в различных теоретических школах и направлениях, «под внутриличностным конфликтом следует понимать феноменологически многоплановое психологическое явление, характеризующееся противоречивыми тенденциями внутри самосознания, которые отражают диссонанс между мотивационно-смысловыми образованиями и возможностями личности и возникают под влиянием ситуации взаимодействия личности и социальной среды, внешне проявляясь на фоне негативных переживаний через затруднения в общении и деструктивное поведение» [41, с. 12].

Множество разнообразных взглядов на понимание сути данного психологического явления и использование широкого выбора критериев для его оценки объясняет существование различных оснований, используемых учеными для типологизации внутриличностного конфликта.

Классификация с точки зрения потребностной сферы личности была предложена М.А. Робером и Ф. Тильманом в книге «Психология индивида и группы» [50, с. 90]. В рамках данного подхода авторами было выделено три типа внутриличностных конфликтов:

1. Конфликт потребностей. Причина возникновения данного вида конфликта заключается в существовании противоположных по своей сути желаний и потребностей, затрудняющих процесс принятия решений и побуждающих личность к несогласованным и противоречивым действиям.

2. Конфликт потребностей и социальных норм. Конфликтный характер в данной ситуации основан на столкновении потребностей индивида и принудительных социальных императивов, усвоенных личностью в процессе воспитания.

3. Конфликт социальных норм. Сущность данного вида конфликта состоит в одновременном и равнозначном влиянии на личность двух противоположных социальных норм.

Используя в качестве основания ценностно-мотивационную сферу личности, В.Я. Анцупов и А.И. Шипилов представили классификацию видов внутренней конфликтности как свойства «отражающего разнообразные связи и отношения личности с окружающим миром» [7, с. 294]. Рассматривая мотивы, ценности и самооценку личности как элементы внутреннего мира, вступающих в конфликт между собой, авторы выделили шесть типов внутриличностных конфликтов [6]:

1. Мотивационный конфликт – столкновение различных видов мотивов личности. В психоаналитическом направлении данный вид конфликта рассматривался З. Фрейдом как конфликт бессознательных стремлений или желания власти; в трактовке К. Хорни – тяга к обладанию и стремлением к безопасности.

2. Нравственный конфликт – является конфликтом, основанным на противоречии желаний и чувства долга. В интерпретации В. Мясничева данный конфликт формируется между моральными принципами и привязанностями личности. В. Франкл и Ф. Василюк описывали такой конфликт как конфликт, характеризующийся наличием чувства долга и сомнением в необходимости следовать ему [66].

3. Конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности – возникает при невозможности удовлетворения желаний личности по причине наличия ограничений, накладываемых социумом или физической невозможности их реализации.

4. Ролевой конфликт – конфликт между ценностями, стратегиями поведения или смыслами жизни личности, имеющий две возможные формы реализации. Так межролевые внутриличностные конфликты имеют место в результате противоречия требований различных социальных ролей, осуществляемых личностью. Внутриролевой внутриличностный конфликт формируется в результате субъективной трактовки требований, предъявляемых личностью при реализации одной из ролей.

5. Адаптационный конфликт – его развитие происходит при нарушении соответствия требований, предъявляемых к личности окружающей средой и ее возможностями соответствовать данным требованиям. Данный конфликт может проявляться в нарушении социальной или профессиональной адаптации как в форме временной неготовности или неспособности выполнить существующие требования.

6. Конфликт неадекватной самооценки – это форма расхождения притязаний личности и ее оценкой своих возможностей. Возникновение данного вида конфликта может вызывать как наличие заниженной самооценки, так и завышенная самооценка при наличии стремления реально оценивать свои возможности.

Специфика протекания внутриличностного конфликта и проявление в форме длительного и глубокого переживания оказывают значительное влияние на другие психические явления и процессы, а также деятельность личности в целом. Показатели интрапсихического конфликта находят выражение в эмоциональной сфере личности в частых и значительных негативных переживаниях, проявляясь в форме тревожности, напряжения, эмоциональной неустойчивости и возбудимости. Когнитивная сфера личности реагирует на наличие внутреннего конфликта снижением самооценки, разрушением смыслообразующих жизненных ценностей и ощущением утраты смысла жизни по причине осознания наличия внутренних противоречий. Помимо внутренней сферы личности, негативному влиянию подвергается и поведение личности в окружающей среде – снижение качества и интенсивности деятельности, отсутствие удовлетворенности результатами деятельности, конфликтность в межличностных взаимоотношениях – типичные признаки наличия внутренней конфликтности в поведенческой сфере. В качестве интегральных показателей влияния внутреннего конфликта выявлены признаки нарушения адаптационных механизмов, усиление

психологического стресса и возникновение противоречивых мотивационно-смысловых образований [40].

Предпосылки возникновения внутриличностного конфликта можно обнаружить в факторах влияния внешней среды – изменении экономических и политических условий жизнедеятельности, расширении информационного пространства, что приводит к различным формам несоответствия внутренних ожиданий человека и внешних возможностей их реализации, вызывая дестабилизацию внутреннего мира личности. Однако, интенсивность развития и способ разрешения интрапсихических конфликтов происходит во внутреннем мире и обусловлены совокупностью индивидуально-психологических качеств личности, среди которых принято выделять развитость личностных качеств, необходимых для успешной социальной адаптации и личностного роста, сформированную потребность в самореализации, гибкую и динамичную систему ценностей, склонность к самоанализу и самосознанию, развитые рефлексивные навыки, навыки саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, навыки вариативности решения проблемных ситуаций [41, стр. 35].

По своим последствиям внутриличностный конфликт может иметь конструктивный характер, оказывая функциональное и положительное воздействие на развитие личности. Разрешенный в соответствии с системой ценностей и субъективными представлениями личности интрапсихический конфликт становится важным инструментом личностного роста, признаком гармонизации и согласованности личностных структур индивида. Осознание личностью своих противоречий и конфликтов, в том числе составляющих их сторон и причин их конфронтации способствует «усложнению внутренней психической жизни и обеспечению ее перехода на новые, более сложные уровни деятельности, является основой морального развития личности,



помогает осознанию индивидом себя как личности, формирует адаптивные навыки и стабильную направленность личности, а также обеспечивает формирование адекватной самооценки, что существенно помогает развитию самосознания личности и ее самореализации» [66, стр. 94].

В то же время, отсутствие возможности выхода из конфликтной ситуации и невозможность положительного разрешения возникающих противоречий приводит к деструктивному развитию внутриличностного конфликта. Отрицательные последствия оказывают влияние на состояние самой личности и выражаются в психической и физиологической дезорганизации личности, подавленности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общей депрессии, проявлении агрессии в поведении человека в качестве защитной реакции на внутриличностный конфликт, появлении неуверенности в своих силах, чувства неполноценности. Кроме того, нарушения происходят и в процессе установления межличностных взаимоотношений в социальных группах и коллективах в форме деструкции уже существующих отношений, обособления личности, девиантного поведения и неадекватной реакции на поведение других людей [26].

Так В.Я. Анцупов и А.И. Шипилов подчеркивают риск формирования невротической формы в результате сохранения непрерывного и продолжительного воздействия одного из существующих типов внутриличностного конфликта [6]. В том случае, когда сопутствующие конфликтной ситуации эмоциональные переживания занимают центральное место в жизни личности, а вызвавшие их ситуации не находят конструктивного разрешения на протяжении длительного времени, внутренние противоречия обостряются, проявляясь в различных сферах жизни личности и вызывая серьезные негативные последствия. Невротический конфликт, характеризующийся невозможностью самостоятельного разрешения, приобретает форму заболевания.

Таким образом, анализ существующих в различных школах и направлениях психологической мысли взглядов на природу внутриличностного конфликта, позволяет сделать вывод, что данное явление представляет собой многомерное психологическое образование, характеризующееся состоянием личностного переживания и внутренней нестабильностью, причиной которых выступает борьба несовместимых или взаимоисключающих желаний, мотивов, ценностей или потребностей личности. Вследствие высокого уровня субъективности, латентной формы протекания и нахождения за границами сознания индивида, внутриличностный конфликт представляет собой одну из наиболее сложных для изучения форм психической активности.

Предпосылки возникновения внутриличностного конфликта обнаруживаются во влиянии внешней среды, так как свойственная человеку противоречивость отношений к миру, окружающим людям и самому себе обостряется различными факторами социальной жизни – изменением экономических и политических условий жизнедеятельности, расширением информационного пространства, обновлением системы ценностей общества, что приводит к различным формам несоответствия внутренних ожиданий человека и внешних возможностей их реализации, вызывая дестабилизацию внутреннего мира. Однако, развитие интрапсихического конфликта происходит во внутреннем мире личности, следовательно интенсивность его протекания и результат разрешения обусловлены совокупностью индивидуально-психологических качеств личности. Среди них принято выделять развитость эмоциональных личностных качеств, способность к саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, необходимых для успешной социальной адаптации и личностного роста, сформированную систему взглядов, установок и ценностей личности.

Двойственная природа данного явления указывает на то, что успешно разрешенный внутриличностный конфликт может символизировать естественную и необходимую форму стремления к развитию и совершенствованию личности. Принимая же деструктивную форму, нарушающую полноценное функционирование индивида, внутриличностный конфликт оказывает негативное влияние на различные психические явления и процессы, а также деятельность личности в целом, находя выражение в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах и нарушении межличностных взаимоотношений в различных социальных группах и коллективах, ухудшая психоэмоциональное состояние и снижая качество жизни личности.

Изучение причинной обусловленности внутриличностного конфликта имеет большое значение для профилактики предрасположенности и коррекции негативных последствий внутриличностного конфликта, становится необходимым условием для поиска новой социальной идентификации и адаптационных ресурсов личности.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У ЛИЦ С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМ КОНФЛИКТОМ**

### **2.1 Методика и организация исследования**

С целью подтверждения или опровержения гипотезы о наличии значимой корреляционной связи между особенностями эмоциональной сферы, наличием иррациональных установок и показателями внутриличностного конфликта в период взрослости, было проведено исследование, состоящее из трех этапов.

Первый этап – теоретико-моделирующий. На данном этапе проведена постановка и обоснование научной проблемы, анализ теоретического и эмпирического материала по изучению теоретико-методологических основ эмоциональной сферы личности, иррациональных установок и внутриличностного конфликта. Осуществлялся анализ понятийного аппарата, выявлялась сущность и содержание внутриличностного конфликта. Определена концепция исследования, его объект, предмет и цель, сформулирована гипотеза и основные задачи работы.

Второй этап – эмпирический. На данном этапе проведены разработка исследовательской программы и подбор релевантного исследовательского инструментария. Сформирована выборка респондентов. Проведено эмпирическое исследование эмоциональной сферы и иррациональных установок личности и изучение различий в полученных данных между группами испытуемых с внутриличностным конфликтом и без него.

Третий этап – завершающий. Проанализированы и обобщены полученные результаты, проведена статистическая обработка данных, включая анализ взаимосвязи внутренней конфликтности с особенностями эмоциональной сферы и механизмами установочной регуляции личности с

использованием коэффициента корреляции Пирсона. Дана качественная интерпретация результатов и сформулированы выводы.

В исследовании приняли участие 120 человек. Из них 50% испытуемых женского пола (60 женщин), 50% – мужского пола (60 мужчин). Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 21-55 лет, что соответствует стадии ранней, средней и поздней взрослости, согласно возрастной периодизации Д. Бромлей. Данный период характеризуется полным включением индивида во все сферы социальной активности общества, формированием социальных связей, установлением специальных (по роду занятий) и социальных ролей [48].

Нами выбрана логическая схема психологического исследования, которая позволит установить особенности эмоциональной сферы и наличие иррациональных установок, обуславливающих возникновение внутриличностных конфликтов у лиц зрелого возраста, и включающая в себя проведение исследования в двух группах испытуемых. Первую группу (n=60) составили испытуемые, характеризующиеся наличием выраженного внутреннего конфликта как негативного фона отношения к себе, находящиеся в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремящиеся к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств, к признанию своей малоценности. Вторая группа (n=60) – испытуемые, находящиеся в бесконфликтном состоянии – те, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы исследования был использован комплекс методик психодиагностического исследования:

а) Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева [45, стр. 141] предназначена для выявления структуры самоотношения

личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения. Шкала "Внутренняя конфликтность" методики определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

б) Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова [12, стр. 53] представляет собой тест анкетного типа, состоящий из 377 утверждений, которые испытуемые должны признать верными для себя или отвергнуть. Предназначена для исследования индивидуальных особенностей и психических состояний личности. Основные десять шкал методики представляют "профиль личности" и имеют название по соответствующим нозологическим формам заболеваний:

- Шкала 1 - сверхконтроля, ипохондрии (Hs) - выявляет тенденцию к повышенному самоконтролю;
- Шкала 2 - депрессии (D) - отражает степень пессимизма и неудовлетворенности испытуемого;
- Шкала 3 - эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии (Hy) - повышается у людей чувствительных к реакциям других;
- Шкала 4 - импульсивности, психопатии (Pd) - отражает раскованность, спонтанность поведения;
- Шкала 5 - мужественности-женственности (Mf) - у мужчин выявляет выраженность женских интересов и может выявлять утонченность натуры, эстетическую направленность, чувствительность впечатлительность, сентиментальность;
- Шкала 6 - ригидности, паранойи (Pa) - отражает подвижность психических процессов, главным образом в эмоционально-волевой сфере;
- Шкала 7 - тревожности, психастении, (Pf) - с одной стороны, устанавливает степень выраженности реакции тревоги как ситуационно-

обусловленного состояния психики, а с другой - отражает устойчивые психастенические черты характера;

- Шкала 8 - индивидуалистичности, шизофрении (Sc) - отражает степень выраженности индивидуального, субъективного в высказываниях и социальной адаптации;

- Шкала 9 - оптимизма и активности, гипомании (Ma) - отражает энергетический потенциал и общий тонус личности;

- Шкала 10 - интроверсия - экстраверсия, социальная интроверсия (Si) - определяет степень включенности личности в социальную среду.

Помимо этого, в тесте имеются 3 оценочные шкалы, позволяющие судить об отношении испытуемого к обследованию, его психическом состоянии и в ряде случаев, могут отражать некоторые устойчивые свойства личности:

- Шкала лжи, неискренности (L) - включает утверждения, выявляющие тенденцию испытуемого представлять себя в более выгодном свете, демонстрировать очень строгое соблюдение социальных норм;

- Шкала надежности, "невалидности" (F) - представляет собой коллекцию разнохарактерных по содержанию вариантов альтернативных мнений с низкой респондентской нагрузкой, что позволяет, прежде всего, оценить внимательность;

- Шкала коррекции (K) - играет подсобную роль при приведении всех показателей психики к одному масштабу значений. Пункты шкалы охватывают различные по содержанию области, в которых личность может отрицать свои проблемы (например, враждебность, подозрительность, отсутствие уверенности в себе, чрезмерное беспокойство).

в) Методика диагностики эмоционального интеллекта (МДЭИ) Л.Н. Вахрушевой, В.В. Гризодуб, А.В. Садовой [17] предназначена для оценки способности испытуемых понимать свои эмоции и использовать эту информацию для решения жизненных задач. МДЭИ состоит трех

субтестов, включающих задачи-ситуации, с вопросами о возможных эмоциях и поведении, где испытуемые дают ответ в свободной форме и позволяют изучить уровень эмоционального интеллекта по четырем компонентам:

- способность к пониманию собственных эмоций
- способность к пониманию эмоций других людей
- способность к регуляции собственных эмоций
- способность к регуляции эмоций других людей.

г) Методика "Диагностика иррациональных установок" А. Эллиса [34, с. 201]. Предназначена для определения степени рациональности-иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок. В данной методике 6 шкал, из них 4 шкалы – основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других» и «оценочная установка».

Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий.

Показатели шкал «долженствование в отношении себя» и «долженствование в отношении других» указывает на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и к другим.

Шкала «Оценочная установка» показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие 2 шкалы – оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости), и общая оценка степени рациональности мышления.



Обратимся к основным результатам исследования и проведем интерпретацию полученных данных.

## **2.2 Описание результатов исследования эмоциональной сферы и иррациональных установок у лиц с внутриличностным конфликтом**

По результатам проведенного эмпирического исследования была сформирована сводная таблица данных, представленная в приложении (см. Приложение). Для обработки и интерпретации полученных сведений использовался Т-критерий Стьюдента, а также коэффициент корреляции Пирсона из пакета SPSS Statistics v. 22. Охарактеризуем показатели эмоциональной сферы, а также иррациональных установок среди лиц с внутриличностным конфликтом. Для начала определим уровень выраженности внутриличностного конфликта у участников исследования в двух выборках по методике МИС С.Р. Пантелеева на основании анализа шкалы внутренней конфликтности (см. рис. 1):



Рисунок 1. Показатели внутренней конфликтности у участников исследования (средние значения)

Приведенный выше рисунок позволяет наглядно определить, что среди участников первой группы характерно наличие более высоких

показателей внутренней конфликтности ( $x_{cp} = 6,74$ ) в сравнении с результатами участников второй группы ( $x_{cp} = 4,88$ ).

Определим достоверность обнаруженных различий, рассчитав Т-критерий Стьюдента (см. табл. 1):

Таблица 1

Достоверность различий по методике МИС С.Р. Пантелеева

Шкала	Iг.	IIг.	Т-критерий
Внутренняя конфликтность	6,74	4,88	0,05*

Примечание: \* - показатель достоверности при  $p \leq 0,05$

В соответствии с осуществленным расчетом статистической значимости, показатели по субшкале внутренней конфликтности являются достоверными, следовательно, участники в составе первой группы имеют выраженный внутриличностный конфликт, в то время как среди участников второй группы данные показатели являются нормативными и некритическими.

Охарактеризуем результаты по методике ММИЛ в адаптации Ф.Б. Березина и М.П. Мирошникова (см. рис. 2):

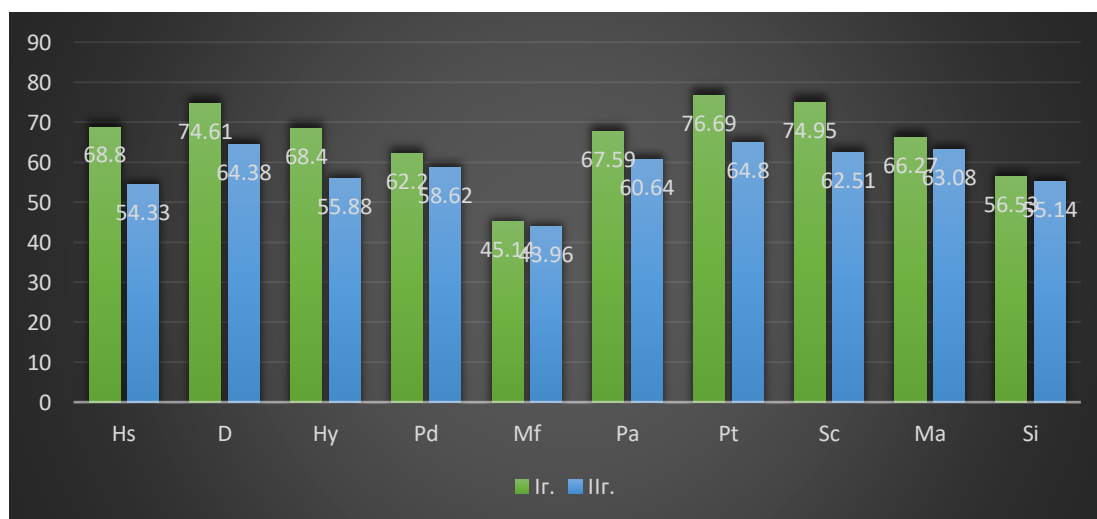


Рисунок 2. Показатели субшкал по методике ММИЛ в адаптации Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова в двух группах, где Hs – ипохондрия, D – депрессия, Hy – истерия, Pd – психопатия, Mf – мужские и женские

черты характера, Pa – паранояльность, Pt – психастения, Sc – шизоидность, Ma – гипомания, Si – социальная интроверсия

Из представленного выше рисунка видно, что у лиц с разным уровнем внутриличностного конфликта характерно наличие различных показателей по многофакторному личностному опроснику. Определим достоверность полученных показателей (см. табл. 2):

Таблица 2

Достоверность различий по методике ММИЛ в модификации Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова

Показатель	Иг.	Пг.	T-критерий
Ипохондрия	68,8	54,33	0,02*
Депрессия	74,61	64,38	0,04*
Истерия	68,4	55,88	0,02*
Психопатия	62,2	58,62	0,03*
Маскулинность, фемининность	45,14	43,96	0,26
Паранояльность	67,59	60,64	0,05*
Психастения	76,69	64,8	0,03*
Шизоидность	74,95	62,51	0,02*
Гипомания	66,27	63,08	0,12
Социальная интроверсия	56,53	55,14	0,56

Примечание: \* - показатель достоверности при  $p \leq 0,05$

На основании осуществленного расчета видно, что достоверности достигли показатели по шкалам: ипохондрии, депрессии, истерии, психопатии, паранояльности, психастении, шизоидности. Это указывает на то, что лица, имеющие внутриличностный конфликт, наиболее подвержены таким негативным проявлениям как ипохондрия, депрессивность, истерические и психопатические проявления, навязчивые состояния, невротические реакции, склонность к уединению и избеганию

контактов, заикленность на своем внутреннем мире. Однако, наличие внутриличностного конфликта не искажает гендерные установки личности, а также не оказывает воздействия на развитие маний, социальную интровертированность личности.

Охарактеризуем полученные результаты в соответствии с методикой оценки эмоционального интеллекта МДЭИ (см. рис. 3):

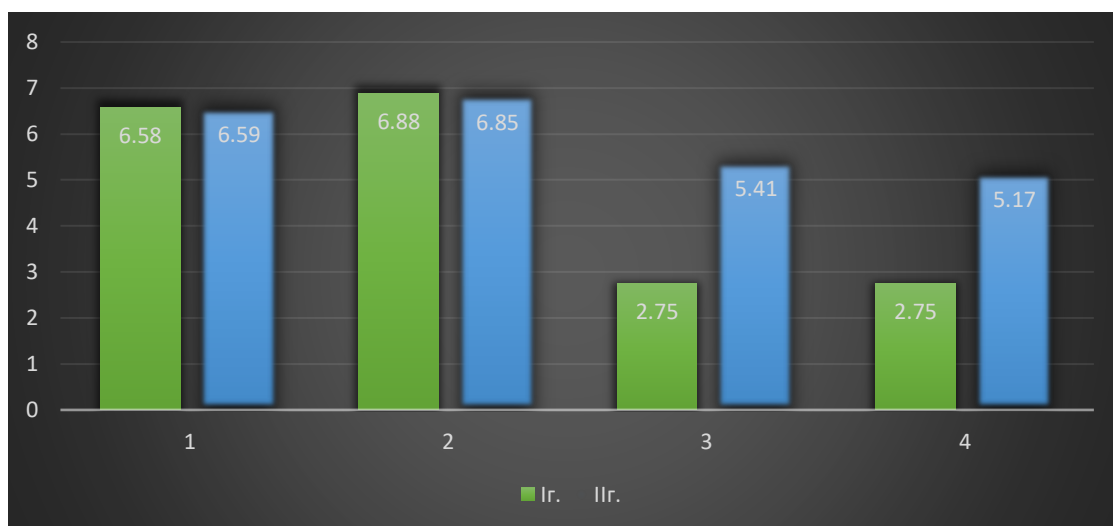


Рисунок 3. Показатели субшкал по методике МДЭИ в двух выборках, где 1 – понимание собственных эмоций, 2 – понимание эмоций других людей, 3 – регуляция собственных эмоций, 4 – регуляция эмоций других людей

В соответствии с полученными результатами по данной методике было обнаружено, что по первым двум шкалам в двух выборках присутствуют в целом аналогичные показатели эмоционального интеллекта, указывающие на то, что лица с внутриличностным конфликтом, а также и лица без него в целом знакомы с собственными эмоциями, особенностями и признаками их проявления у других людей. Наиболее значительные различия характерны при оценке способности к регуляции своих эмоций и эмоций других людей в двух выборках. Определим достоверность обнаруженных различий (см. табл. 3):

Таблица 3

Достоверность различий по методике МДЭИ в двух выборках

Показатель	Иг.	Иг.	Т-критерий
Понимание собственных эмоций	6,58	6,59	0,89
Понимание эмоций других людей	6,88	6,85	0,85
Регуляция собственных эмоций	2,75	5,41	0,02*
Регуляция эмоций других людей	2,75	5,17	0,02*

Примечание: \* - показатель достоверности при  $p \leq 0,05$

Насколько позволяет наглядно определить осуществленный расчет, достоверности достигли показатели по субшкалам регуляции собственных эмоций и регуляции эмоций других людей. Следовательно, лица с внутриличностным конфликтом способны распознавать эмоции окружающих людей и свои эмоции, но не владеют подходами к регуляции как своего эмоционального состояния, так и состояния окружающих. Это может усиливать специфику переживания стресса, а также усугублять положение и самочувствие личности как в коллективе, так и в одиночестве.

Охарактеризуем показатели наличия и выраженности иррациональных установок среди испытуемых (см. рис. 4):

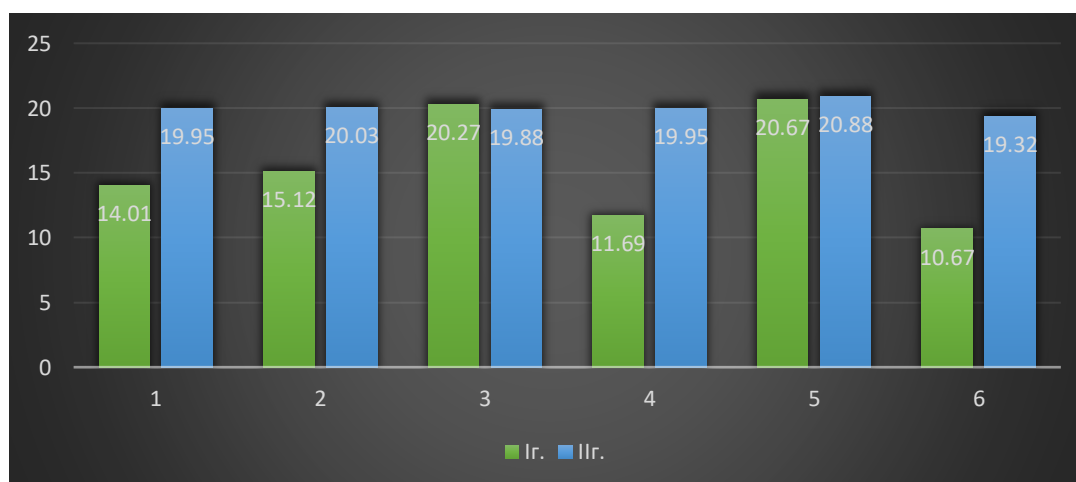


Рисунок 4. Показатели наличия иррациональных установок по тесту А. Эллиса, где 1 – катастрофизация, 2 – долженствование в отношении себя, 3 – долженствование в отношении других, 4 – самооценка и рациональность мышления, 5 – фрустрационная толерантность, 6 – общая оценка степени рациональности мышления

Показатели уровня и качества иррациональных установок по тесту А. Эллиса в двух выборках являются неравнозначными по ряду шкал. Участники второй группы имеют более конструктивные показатели по шкале катастрофизации, долженствования в отношении себя, самооценки и рациональности мышления, а также общей оценки степени рациональности мышления. Соответственно, участники первой группы по данным шкалам имеют менее конструктивные показатели, которые могут указывать на наличие довольно выраженных иррациональных установок личности.

Определим достоверность обнаруженных различий, рассчитав Т-критерий Стьюдента (см. табл. 4):

Таблица 4

Достоверность различий по тесту А. Эллиса в двух выборках

Показатель	Іг.	Іг.	Т-критерий
Катастрофизация	14,01	19,95	0,02*
Долженствование в отношении себя	15,12	20,03	0,03*
Долженствование в отношении других	20,27	19,88	0,31
Самооценка и рациональность мышления	11,69	19,95	0,02*
Фрустрационная толерантность	20,67	20,88	0,88
Общая оценка степени рациональности мышления	10,67	19,32	0,02*

Примечание: \* - показатель достоверности при  $p \leq 0,05$

Результаты расчета свидетельствуют, что достоверности достигли показатели по следующим шкалам: катастрофизации, долженствования в отношении себя, самооценки и рациональности мышления, а также общей оценки степени рациональности мышления. Это позволяет установить, что лица с внутриличностным конфликтом склонны преувеличивать ценность и результат негативных событий в своей жизни, даже самых незначительных. Кроме этого, они также наделены завышенными требованиями к себе при сравнительно небольших требованиях к окружающим. Для лиц с внутриличностным конфликтом характерно наличие пониженной самооценки, недостаток рациональности мышления. В целом, они наделены большим количеством иррациональных установок в сравнении с теми, у кого внутриличностный конфликт отсутствует.

Осуществив расчет коэффициента корреляции Пирсона, была сформирована следующая корреляционная матрица между внутриличностным конфликтом, эмоциональной сферой, иррациональными установками личности (см. рис. 5):



Рисунок 5. Взаимосвязь между внутриличностным конфликтом и эмоциональной сферой, иррациональными установками, у группы испытуемых, характеризующихся наличием выраженного внутреннего конфликта

———— - положительная взаимосвязь  
- . - . - . - отрицательная взаимосвязь

Осуществленный корреляционный анализ позволяет определить, что между показателями, указывающими на наличие внутриличностного конфликта и особенностями эмоциональной сферы, иррациональными установками личности были обнаружены как положительные, так и отрицательные взаимосвязи. Дадим характеристику обнаруженным связям:

1. Положительная корреляция.

А. Между внутриличностным конфликтом и шизоидностью (при  $r = 0,562$ ).

Между состоянием внутриличностного конфликта и шизоидностью была обнаружена умеренная положительная корреляция, указывающая на то, что наличие внутренних разногласий в большей степени направляет самосознание личности внутрь себя, повышает значимость изменений, происходящих внутри, нежели снаружи человека. Лица с внутриличностным конфликтом менее контактны, либо наделены избегающим типом взаимодействия, склонны быстро соглашаться с мнением другого человека, если даже оно противоречит их собственному мнению, проводить больше времени в уединении, черпать ресурсы для самовосстановления из внутриличностной сферы. Однако это не означает, что все шизоиды наделены внутриличностным конфликтом: проведенные результаты исследования позволили определить, что внутриличностный конфликт скорее затрагивает шизотипические отклонения в психическом благополучии личности: чужаковатость поведения, внешнюю эмоциональную холодность при одновременной внутренней



чувствительности, наличие навязчивых страхов, состояний, привычек или мыслей.

Б. Между внутриличностным конфликтом и ипохондрией (при  $r = 0,714$ ).

Между состоянием внутриличностного конфликта и склонностью к ипохондрии была обнаружена выраженная положительная взаимосвязь. Это означает, что лица, имеющие внутренние противоречия, более предвзято относятся к собственному физическому и психическому здоровью, склонны чрезмерно внимательно диагностировать у себя те или иные симптомы неблагополучия, имеют фобические реакции в отношении того, чтобы заразиться той или иной болезнью. Довольно часто для лиц с внутриличностным конфликтом характерно наличие внутренней убежденности в том, что с ними «не все в порядке», имеется «негативная предрасположенность к заболеваниям», их случай «сложный и не поддается лечению». Также лица с внутриличностным конфликтом склонны к самолечению, самоназначению тех или иных препаратов без тщательной диагностики у лечащего врача.

В. Между внутриличностным конфликтом и психастенией (при  $r = 0,833$ ).

Взаимосвязь между внутриличностным конфликтом и склонностью к неврозу является одной из наиболее выраженных. Невротические реакции связаны с наличием невротического сверхконтроля, завышенными требованиями к себе, противоречащими установками личности в отношении своих возможностей и целей, которые необходимо достигнуть. Также для лиц с внутриличностным конфликтом типично наличие выраженного тревожного расстройства, соматизация невротических проявлений, неуверенность в себе. Внутриличностный конфликт не позволяет личности с неврозом адекватно видеть собственный образ, свое «Я», что отражается соответствующим образом на особенностях

самоактуализации в профессиональной и личной жизни. Довольно часто лица с внутриличностным конфликтом подвержены чрезмерной рефлексии, усиленному переживанию негативного эмоционального состояния при одновременной неспособности видеть положительные стороны своего вклада в жизнь.

Г. Между внутриличностным конфликтом и долженствованием в отношении себя (при  $r = 0,731$ ).

На основании осуществленного расчета было получено, что между внутриличностным конфликтом и долженствованием в отношении себя также существует положительная корреляция. Чем более серьезным является состояние внутриличностного конфликта, тем более личность подвержена невротическому сверхконтролю в отношении себя. Это может быть связано с тем, что внутриличностный конфликт зачастую имеет в своей основе иррациональные установки, в соответствии с которыми личность наделена искаженным представлением о себе, своих возможностях, своем потенциале и том, чего она должна достигнуть. Для лиц с внутриличностным конфликтом зачастую характерно наличие нарциссических установок, сверхцелей, которых они, тем не менее, не способны достигнуть, поскольку самооценка является заниженной. Говоря более простым языком, личность считает, что обязана выполнять всю деятельность идеально, но при этом считает, что она слишком неразвита, неспособна на что-то хорошее. Это формирует противоречие и только усугубляет состояние внутриличностного конфликта.

## 2. Отрицательная взаимосвязь

А. Между внутриличностным конфликтом и способностью к саморегуляции эмоций (при  $r = -0,833$ ).

По результатам анализа было получено, что между внутриличностным конфликтом и способностью к саморегуляции эмоций присутствует выраженная отрицательная взаимосвязь. Это указывает на то,

что чем более глубоким является состояние внутриличностного конфликта, тем в меньшей степени личность способна регулировать собственное эмоциональное состояние. Причина может крыться в том, что сопутствующие признаки внутриличностного конфликта отягчают психологическое неблагополучие личности, излишнее количество внутренних ресурсов тратится на поддержание тех установок, проведение тех манипуляций, которые не только непродуктивны, но также истощают эмоциональное состояние личности. Именно поэтому в стрессовой ситуации, когда личности требуется мобилизация внутренних сил, наступает регресс, эмоции выходят из-под контроля, личность дезадаптируется, оказывается вне адекватных рамок ситуации.

Б. Между внутриличностным конфликтом и адекватной самооценкой (при  $r = -0,858$ ).

Осуществленный корреляционный расчет позволил определить, что между внутриличностным конфликтом и адекватной самооценкой существует выраженная отрицательная взаимосвязь. Это означает, что состояние внутриличностного конфликта в большинстве случаев связано с неадекватными колебаниями самооценки и искаженным представлением о себе. Случаев с заниженной самооценкой гораздо чаще: лица в состоянии глубокого внутриличностного конфликта имеют заниженную самооценку и негативное самоотношение, которые не позволяют им успешно справляться с выполняемой деятельностью, накладывают отпечаток на выраженность негативных эмоциональных реакций в случаях неудачи, тормозят общий личностный рост человека. Заниженная самооценка в сочетании с завышенными требованиями к себе фактически обрекает личность с внутриличностным конфликтом на постоянное чувство неудовлетворенности и формирование «синдрома самозванца», когда человек не способен видеть и осознавать положительный результат собственных трудов.

В. Между внутриличностным конфликтом и рациональными установками (при  $r = -0,831$ ).

Осуществленный корреляционный анализ позволил обнаружить наличие выраженной отрицательной взаимосвязи между внутриличностным конфликтом и рациональными установками личности. Иррациональность мышления – еще один признак наличия внутриличностного конфликта личности. Иррациональность выражается в том, что в мышлении человека присутствуют противоречивые установки, не позволяющие ему прийти к положительному результату в большинстве случаев. Имея негативное самоотношение, личность с внутриличностным конфликтом будет надеяться, что однажды достигнет признания и славы. Испытывая вину, личность будет обвинять окружающих людей в том или ином происшествии. Испытывая страдание, личность будет продолжать сохранять обстоятельства, которые причиняют боль вместо того, чтобы раз и навсегда выйти из психотравмирующей ситуации. Все это не позволяет личности разрешить внутренние проблемы и выйти на новый уровень личностного саморазвития.

Таким образом, результаты проведенного анализа свидетельствует о том, что испытуемые с внутриличностным конфликтом подвержены таким негативным проявлениям как ипохондрия, депрессивность, истерические и психопатические проявления, навязчивые состояния, невротические реакции, склонность к уединению и избеганию контактов, заикленность на своем внутреннем мире в большей степени, чем люди без внутриличностного конфликта. Кроме того, респонденты с выраженным внутриличностным конфликтом демонстрируют отсутствие способности к регуляции как своего эмоционального состояния, так и состояния окружающих. Под влиянием иррациональных установок они имеют склонность к сниженной самооценке, преувеличению значимости

негативных событий в своей жизни, наделены завышенными требованиями к себе при сравнительно небольших требованиях к окружающим.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В рамках данной научно-исследовательской работы нами была поставлена цель - определить особенности эмоциональной сферы и иррациональных установок у лиц, переживающих внутриличностный конфликт в период взрослости. Для ее достижения были поэтапно реализованы теоретические и практические задачи исследования: выполнен методологический анализ изучения компонентов эмоциональной сферы, проанализированы существующие подходы к изучению феномена установки, раскрыта сущность понятия внутриличностный конфликт, организовано и осуществлено эмпирическое исследование особенностей эмоциональной сферы и иррациональных установок у лиц, переживающих внутриличностный конфликт в период взрослости.

Проведенный теоретический анализ научных источников позволил нам определить феномен внутренней конфликтности как дисбаланс элементов внутреннего мира, характеризующийся состоянием переживания и внутренней нестабильностью, причиной которых выступает борьба несовместимых или взаимоисключающих желаний, мотивов, ценностей или потребностей личности. Механизм формирования внутриличностного конфликта определен высоким уровнем субъективности, имеет латентную форму протекания и находится за границами сознания индивида. Естественное присущие личности внутренние противоречия и борьба различных стремлений провоцируют формирование интрапсихических конфликтов, успешное разрешение которых не нарушает гармоничного функционирования и становится формой развития и совершенствования личности. В том случае, если борьба внутренних структур приобретает доминирующий характер, определяя поведение индивида и его образ жизни, внутриличностный конфликт приобретает деструктивную форму, оказывая негативное

влияние на состояние личности и выражаясь в психической и социальной дезорганизации.

Проведенное эмпирическое исследование было направлено на изучение особенностей эмоциональной сферы и иррациональных установок у лиц с внутриличностным конфликтом и позволило сформулировать основные выводы:

Лица, имеющие внутриличностный конфликт, наиболее подвержены таким негативным проявлениям как ипохондрия, депрессивность, истерические и психопатические проявления, навязчивые состояния, невротические реакции, склонность к уединению и избеганию контактов, заикленность на своем внутреннем мире. Тем не менее, наличие внутриличностного конфликта не искажает гендерные установки личности, а также не оказывает воздействия на развитие маний, социальную интровертированность человека.

При изучении особенностей эмоционального интеллекта были получены результаты, свидетельствующие о том, что лица с внутриличностным конфликтом способны распознавать эмоции окружающих людей и свои эмоции, но не владеют подходами к регуляции как своего эмоционального состояния, так и состояния окружающих.<sup>16</sup> Данный факт усиливает специфику переживания стресса, а также усугубляет положение и самочувствие личности как в коллективе, так и в одиночестве.

Кроме того, лица с внутриличностным конфликтом склонны преувеличивать ценность и результат негативных событий в своей жизни, даже самых незначительных. Они также наделены завышенными требованиями к себе при сравнительно небольших требованиях к окружающим. Для лиц с внутриличностным конфликтом характерно наличие пониженной самооценки, недостаток рациональности мышления.

В целом, им присуще большее количество иррациональных установок в сравнении с теми, у кого внутриличностный конфликт отсутствует.

Корреляционный анализ позволил определить наличие положительных и отрицательных взаимосвязей между состоянием внутриличностного конфликта и эмоциональной сферой, эмоциональными установками. Положительная корреляция была обнаружена между внутриличностным конфликтом и шизоидностью, ипохондрией, депрессивностью, долженствованием в отношении себя, психастенией. Отрицательная корреляция была обнаружена между внутриличностным конфликтом и саморегуляцией эмоций, адекватной самооценкой, рациональными установками.

Таким образом, можно сделать вывод, что поставленная цель данного исследования была достигнута, выдвинутая гипотеза подтвердила свою истинность. Полученные нами в ходе эмпирического исследования результаты важны для понимания психологических свойств личности, которые обуславливают формирование внутриличностного конфликта и могут быть использованы для коррекции дезадаптивного поведения в рамках психологического консультирования.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров А. А. Интегративная психотерапия. — СПб.: Питер, 2009. — 352 с.: ил.
2. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамики // Психол. журнал. Том 6. № 6. 1985. — С. 107-115.
3. Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 288 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. - М: Аспект Пресс, 1999 - 375 с.
5. Анохин П. К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. Т. 35. — М., 1964.
6. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. — М., 1999.
7. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Проблема конфликта: Аналитический обзор, междисциплинарный библиографический указатель. — М., 1992.
8. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. — М.: ЮНИТИ, 1999. - 225 с.
9. Асмолов А. Г. У порога неклассической релятивистской психологии// СПЖ. 2011. № 40. С. 24–39.
10. Асмолов А. Г., Ковальчук М. А. О соотношении понятия установки в общей и социальной психологии // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой. С. 143–163.
11. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания; методологические проблемы неклассической психологии. М.: «Смысл», 2002. — 480 с.
12. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. Структура, основы интерпретации, некоторые области применения / Предисл. Т. Барлас. — 3-

е изд., испр. и доп. — М.: Издательство «БЕРЕЗИН ФЕЛИКС БОРИСОВИЧ», 2011. - 320 с.

13. Большой психологический словарь/Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.

14. Брунер Дж. О перцептивной готовности // Хрестоматия по психологии. Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и др., М., 2002.

15. Брунер Дж. Психология познания. - М.: Прогресс, 1977.

16. Будза В.Г. Неврозы позднего возраста/ В.Г.Будза, Е.Ю.Антохин. – Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2011 г. – 284 с.

17. Вахрушева Л. Н. Методика диагностики эмоционального интеллекта (МДЭИ): учебно-методич. пособие для студентов факультета клинич. психологии по курсу «Психология личности» / Л. Н. Вахрушева, В. В. Гризодуб, А. В. Садокова. – М.: МГМСУ, 2010. – 56 с.

18. Вербовская В. С. Эмоциональная отзывчивость: содержание и структура

понятия // Вестник НВГУ, 2013 №4. С.74-78.

19. Всемирная энциклопедия: Философия / Главн. Науч. ред. И сост. А.А. Грицанов. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, - Современный литератор, 2001 – 1312 с.

20. Выготский Л. С. Проблема возраста/Собр. Соч. в 6 т. М. 1984. Т.4.

21. Ганжа А.О., Зотов А.А. Гуманистическая социология Флориана Знанецкого // Социол. исслед. № 3. 2002

22. Герасименко И. Е., Тютрина О. М. Эмотивность как лингвистическая категория // Молодой ученый. — 2016. — №13.2. — С. 23-25.

23. Голуман Д. Эмоциональный интеллект. Почему рн может значить больше, чем IQ / Дэниел Голуман, пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.

24. Гордеева С.С. Сущность и структура социальной установки в социологии и социальной психологии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 3(27). С. 135–140.
25. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
26. Громова О.Н. Конфликтология. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», ЭКМОС, 2000. – 320 с.
27. Гурьев М.Е. Сущность и структура эмоциональной сферы личности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. ХLI междунар. науч.-практ. конф. № 6(41). – Новосибирск: СибАК, 2014.
28. Д.М. Азаматов, А.С. Валеева, К.В. Храмова, Г. М. Хасанова  
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ И АДАПТАЦИОННЫЕ  
РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ  
// Вестник Башкирского университета. 2015. Т. 20. №3
29. Девяткин А.А. Явление социальной установки в психологии XX века: Монография / Калинингр. ун-т. - Калининград, 1999. – 309 с.
30. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.:
31. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.: ил.
32. Ильин Е. П., Пинигин В. Г. Структура эмоциональности как свойства личности // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001.-Вып. 5.
33. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил.
34. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб.: «Питер», 2008. – с. 201-205
35. Карамышева Е. О., Головченко Д. А. Эмоции человека // Молодой ученый. — 2016. — №23. — С. 433-437.
36. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. 1977

37. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. М.: Педагогика. 1983.
38. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. — Москва, 1971.
39. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1975 — 304 с.
40. Лобанова Н.Е. Психологическая характеристика внутриличностного конфликта // Вестник Мордовского университета. — 2011. — № 2. — С. 51-53.
41. Мальцева Т.В. Внутриличностные конфликты и пути их преодоления / Т.В. Мальцева. — Московский областной филиал Московского университета МВД России, Руза, 2012. — 56 с.
42. Марцинковская Т.Д. История психологии. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 544 с.
43. Мерлин В.С. Психологические конфликты // Проблемы экспериментальной психологии личности. — Пермь, 1970.
44. Надирашвили Ш.А. Установка и деятельность. — Тбилиси: Мецниереба, 1987. - 361 с.
45. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с. 141-157)
46. Овсянникова Е. А. Конфликтология / Е. А. Овсянникова — М.: «ФЛИНТА», 2015 — 307 с.
47. Прангишвили А.С., Шерозия А.Е., Бассин Ф.В. (общ. ред.) Бессознательное. Природа. Функции. Методы исследования. Том 1. Развитие идеи. - Тбилиси: Мецниереба, 1978. — 791 с.
48. Психология развития. / Под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. — М: ЧеРо, 2005. - 524 с.
49. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с
50. Роббер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. — М., Прогресс, 1988 — 159 с.

51. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 234 с;
52. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. – Мытищи. 1996г.
53. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
54. Сергиенко Е.А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 176 с. (Методы психологии)
55. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. – М., 1981
56. Узнадзе Д.И. Экспериментальные основы исследования установки // Психологические исследования. М., 1966.
57. Фанталова Е.Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика: монография / Е.Б. Фанталова. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 141 с.
58. Фельдштейн Д.И. Теория установки: история и актуальные проблемы исследования // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 173-175.
59. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Перевод Анистратенко А., Знашева И.В. – М.: Эксмо, 2018. – 256 с.
60. Франкл В. Теория и терапия неврозов // Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — Часть III: Основы логотерапии.
61. Франкл В. Человек в поисках смысла - М.: Прогресс, 1990.
62. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. СПб.: Алетейя СПб, 1999. – 310 с.
63. Фромм Э. Человек для себя. Минск: Издатель В.П. Ильин, 1997. – с. 40
64. Фромм Э.З. Иметь или быть / Перевод Э.М. Телятниковой – Москва: АСТ, Астрель, 2010. – 320 с
65. Хорни К. Наши внутренние конфликты. / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2010. – 560 с.

66. Шейнов В. П. Управление конфликтами / В. П. Шейнов – «Питер», 2014
67. Шихирев П.Н. Современная социальная психология США. — М.: Наука, 1979. — 344 с.
68. Шумейко М.О. Сущность понятия «внутриличностный конфликт» // В сборнике WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции. В 2 частях. – 2018. – с. 243-246.
69. Эллис А., Дрезден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Перевод с англ. Т. Саушкиной. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. — 352 с.: ил.
70. Эрик Г. Эриксон. Детство и общество. – Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. — СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.— 592 с.
71. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975. - с. 89-105.
72. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция. 2-е расширенное изд. — М.: ЦСПиМ, 2013 — 376 с.
73. Allport G.W. Attitudes// The handbook of social psychology / C. Murchison. — Worcester: Clark University Press, 1935.
74. Cicchetti D., Ackerman, B.P. and Izard C.E. Emotions and emotion regulation in development psychopathology // Development and Psychopathology. 1995. №7.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Сводная таблица результатов испытуемых

№	Выборка	1. МИС	2. ММИЛ													3. МДЭИ				4. Иррациональные установки Эллиса					
		Внутренняя конфликтность	L	F	K	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
1	1	4	49	57	63	77	69	64	55	16	71	64	63	86	49	7	6	2	3	14	15	23	8	16	12
2	1	9	46	72	54	70	74	82	70	29	71	85	85	64	47	4	7	3	2	20	18	18	10	15	10
3	1	9	39	65	54	79	86	88	74	40	86	95	79	57	58	7	8	1	3	18	12	18	12	16	9
4	1	9	49	63	65	55	56	47	56	87	53	72	64	69	54	7	9	2	2	17	11	19	15	19	15
5	1	6	49	72	52	60	70	56	63	42	68	65	58	61	51	9	4	2	3	18	9	17	12	20	9
6	1	6	46	70	50	61	72	47	53	29	62	67	63	69	71	4	7	2	4	8	16	18	12	16	9
7	1	4	53	68	50	63	62	64	62	51	80	69	83	69	50	6	4	1	2	12	19	23	10	23	12
8	1	8	56	61	66	101	82	95	61	44	74	98	91	48	71	8	6	4	5	11	20	19	15	24	14
9	1	7	39	89	46	58	84	56	78	36	74	83	85	60	70	6	9	4	1	15	21	22	10	21	8
0	1	6	46	70	57	58	70	66	52	42	71	72	80	80	46	5	7	5	5	8	17	15	12	21	12
11	1	6	53	57	70	64	58	75	66	75	62	68	69	83	43	9	6	5	1	9	15	16	12	18	9
12	1	8	42	83	42	90	78	75	71	38	83	83	99	76	65	7	7	3	3	11	13	25	12	15	13
13	1	6	56	63	48	79	102	73	52	75	65	90	76	48	72	9	8	1	1	20	9	19	15	23	11

14	1	7	42	72	52	66	73	64	46	67	50	70	64	69	55	9	6	5	4	12	13	16	9	21	15
15	1	7	42	70	52	64	70	64	59	75	62	70	72	51	60	5	8	1	4	16	13	23	8	17	8
16	1	5	42	63	61	73	70	77	56	38	59	78	76	64	49	4	6	2	5	13	11	18	9	20	13
17	1	8	42	63	59	56	56	58	55	73	47	54	48	63	39	8	4	3	2	10	12	20	14	24	9
18	1	5	46	78	48	76	84	79	64	40	83	85	82	53	72	4	5	2	1	19	16	21	14	25	9
19	1	9	46	76	44	76	72	86	70	42	65	72	70	64	52	5	8	2	5	9	13	24	12	23	11
20	1	6	42	80	52	76	64	72	63	40	80	78	85	74	47	8	4	3	1	8	8	21	11	21	14
21	1	7	53	70	54	67	86	62	60	34	50	83	68	67	53	8	7	5	1	8	19	24	13	22	12
22	1	4	39	100	41	76	82	66	70	40	86	95	101	66	74	7	6	3	2	9	21	23	14	19	11
23	1	9	46	78	52	110	107	94	88	55	86	102	122	76	58	4	4	4	3	17	17	22	12	20	10
24	1	5	53	57	55	60	64	58	46	21	59	65	61	65	55	4	6	5	4	16	18	25	9	18	11
25	1	7	46	80	55	74	83	79	78	59	70	82	80	87	48	7	5	3	1	10	9	22	8	17	8
26	1	8	56	70	55	70	70	73	63	12	59	75	74	55	59	9	6	3	4	21	16	20	12	23	9
27	1	8	63	53	65	73	64	82	51	38	71	65	60	70	39	9	6	1	3	9	19	18	14	25	8
28	1	8	42	61	65	63	52	60	48	44	56	64	61	72	40	7	9	2	4	17	21	20	15	16	10
29	1	8	53	83	44	60	90	79	79	38	71	73	80	64	60	6	9	1	4	14	20	20	15	19	11
30	1	7	39	80	46	81	86	66	73	34	83	88	79	62	75	6	6	1	5	13	18	17	9	21	12
31	1	6	49	74	55	51	62	66	75	36	86	85	83	77	55	6	6	4	4	21	13	22	9	17	11
32	1	7	42	70	46	65	88	62	65	42	70	85	77	50	71	9	9	3	1	11	15	19	13	25	13
33	1	4	46	80	59	62	70	75	53	42	65	87	88	81	54	4	5	2	5	11	12	21	14	19	9



34	1	8	49	93	48	80	84	84	86	36	74	82	83	73	55	7	4	1	4	18	21	17	13	19	13
35	1	6	49	74	50	77	90	75	70	49	74	82	82	44	72	8	9	5	4	16	8	25	10	25	15
36	1	9	46	80	39	75	80	80	59	38	71	70	79	85	63	5	8	5	1	19	12	16	9	25	12
37	1	8	56	65	61	56	58	56	54	27	47	73	61	51	65	9	8	2	3	16	13	15	10	25	9
38	1	9	53	57	55	70	88	75	51	23	77	70	55	48	64	9	5	3	1	20	13	16	13	25	10
39	1	5	46	83	46	81	82	77	80	38	91	88	96	82	57	8	8	2	2	20	15	17	11	23	9
40	1	4	49	72	59	51	80	39	67	10	68	82	69	68	69	6	9	1	3	9	18	21	9	24	9
41	1	7	39	72	54	75	73	70	77	65	62	80	74	77	46	5	5	1	4	15	18	21	9	22	13
42	1	7	39	59	50	55	73	62	65	69	74	86	76	73	60	5	9	1	1	15	10	20	14	17	14
43	1	8	39	63	48	64	66	67	44	38	56	64	50	43	51	7	6	4	1	20	13	23	15	16	12
44	1	7	56	69	59	51	66	56	55	40	50	54	52	58	36	9	7	4	1	10	11	21	13	19	10
45	1	7	36	70	41	43	64	53	70	44	71	69	65	66	66	4	6	3	2	11	15	23	13	21	12
46	1	4	56	61	59	72	90	80	62	40	71	90	74	53	66	4	9	5	3	10	16	23	14	24	11
47	1	9	46	80	50	85	96	75	70	46	77	96	104	66	74	7	9	3	4	10	8	21	15	16	9
48	1	6	36	61	48	82	63	70	42	83	50	76	64	65	52	6	7	1	4	8	21	20	14	22	8
49	1	6	46	69	50	68	58	62	53	69	62	66	60	85	35	5	9	2	3	8	20	24	8	21	15
50	1	7	63	93	70	82	85	81	80	65	80	88	118	86	55	7	9	2	4	11	17	17	12	24	15
51	1	6	49	70	52	51	54	51	51	36	56	57	61	56	54	7	9	2	1	21	18	24	8	23	8
52	1	4	49	68	46	65	70	60	53	19	86	69	69	62	56	4	8	4	4	15	20	20	8	25	9
53	1	6	49	65	61	69	74	69	63	34	50	69	63	69	46	8	8	3	4	14	18	16	12	17	11

54	1	5	49	68	48	53	64	62	57	42	77	64	60	69	45	9	9	4	3	20	19	21	14	20	10
55	1	6	60	63	55	60	60	62	53	31	53	62	63	80	52	8	6	4	3	18	9	19	8	19	10
56	1	6	46	68	61	61	82	69	54	44	53	75	69	51	64	6	4	3	1	10	20	16	10	19	8
57	1	8	46	68	52	61	63	69	56	79	53	64	54	59	39	5	6	3	1	14	12	23	15	24	8
58	1	9	42	78	61	81	75	62	76	83	53	90	100	81	51	8	8	1	1	20	14	24	13	22	10
59	1	8	42	78	54	77	92	77	57	29	71	90	90	74	65	5	8	5	3	8	13	23	11	18	9
60	1	7	49	68	50	78	90	71	48	70	62	72	78	53	70	8	4	2	3	18	9	17	11	21	10
61	1	5	46	61	57	50	64	51	59	34	53	72	61	68	56	7	9	4	2	14	20	21	9	23	8
62	1	8	49	72	61	79	86	66	70	44	91	88	91	64	59	5	8	1	2	16	18	25	15	24	8
1	2	6	49	61	50	51	76	53	63	42	70	74	60	65	62	8	6	7	5	19	25	15	19	23	20
2	2	7	60	65	52	49	72	49	59	25	62	72	60	49	56	7	9	5	5	19	16	18	25	24	19
3	2	7	42	70	33	45	58	64	54	29	62	65	63	61	65	8	8	6	3	21	22	23	25	22	22
4	2	6	39	78	57	50	58	58	88	38	77	67	69	69	42	5	9	6	6	21	24	15	16	19	20
5	2	7	56	69	59	51	66	56	55	40	50	54	52	58	36	5	9	3	5	23	25	18	19	22	15
6	2	4	49	72	59	51	80	39	67	10	68	82	69	68	69	5	6	7	5	17	19	22	18	25	18
7	2	2	53	70	59	47	44	58	65	23	53	55	52	68	42	9	8	6	6	22	24	18	17	15	15
8	2	5	49	57	63	77	69	64	55	16	71	64	63	86	49	8	4	6	7	21	23	22	20	18	15
9	2	4	42	57	68	50	44	53	50	64	47	56	56	65	45	9	5	5	6	25	15	19	20	24	17
10	2	6	53	57	60	53	62	56	59	44	59	50	58	58	44	9	4	4	6	24	17	15	16	19	17
11	2	2	39	63	48	49	68	51	47	36	56	60	65	55	59	6	8	5	5	25	19	16	22	19	16

12	2	4	36	70	41	43	64	53	70	44	71	69	65	66	66	8	6	6	3	16	16	17	17	22	18
13	2	4	46	61	52	57	68	51	42	42	56	65	54	37	67	5	4	7	4	24	18	24	23	23	20
14	2	6	53	70	57	63	66	56	81	36	80	64	68	60	58	8	9	5	7	18	17	17	16	21	23
15	2	7	46	68	52	79	58	71	61	77	62	64	56	86	39	7	8	8	8	17	20	21	19	21	16
16	2	3	46	76	44	64	84	64	64	42	83	69	69	59	58	6	9	5	4	18	19	20	19	18	22
17	2	6	49	63	65	61	52	61	53	41	65	67	48	54	50	9	8	6	7	18	22	19	20	21	15
18	2	4	39	72	50	67	50	66	48	46	77	67	61	78	46	8	8	3	8	22	19	21	18	19	17
19	2	5	49	63	65	56	54	58	53	38	62	65	61	62	50	4	8	5	4	23	15	16	21	18	15
20	2	5	56	70	46	65	98	62	63	29	59	69	71	55	73	9	8	6	5	23	22	21	24	23	16
21	2	5	36	57	52	47	54	58	59	36	62	59	55	64	42	4	9	3	6	17	21	18	23	16	24
22	2	5	42	68	46	47	85	45	48	67	53	86	69	52	69	5	4	3	6	20	25	24	21	21	15
23	2	5	46	55	65	47	56	51	63	61	65	62	64	60	42	9	8	7	4	25	22	24	16	25	23
24	2	2	39	65	46	44	68	54	65	38	68	80	76	65	60	5	5	3	6	25	18	21	21	22	25
25	2	6	46	56	65	45	57	51	63	61	67	62	58	62	54	6	4	7	4	25	24	15	24	22	18
26	2	2	36	57	52	47	54	58	59	36	62	59	55	64	42	4	7	3	4	25	23	20	18	18	18
27	2	4	56	65	54	58	58	58	67	40	59	52	63	57	63	7	7	8	3	17	19	23	23	16	15
28	2	2	39	76	50	58	69	49	75	36	65	65	63	73	53	4	8	3	4	17	19	24	18	24	18
29	2	2	53	57	59	45	52	47	50	29	41	50	50	61	49	5	6	7	8	19	22	25	19	23	19
30	2	7	49	78	65	50	46	56	70	44	53	60	76	70	50	4	7	7	3	17	24	15	20	22	25
31	2	7	46	68	50	61	64	62	50	38	53	62	60	61	58	5	6	4	4	15	19	21	17	20	21

32	2	7	53	63	39	52	80	49	59	46	62	73	68	53	67	8	9	7	5	16	15	18	16	25	21
33	2	6	56	63	54	65	66	64	50	46	65	64	60	64	51	6	7	7	6	20	16	25	22	18	22
34	2	6	46	80	48	60	68	60	69	49	68	70	68	70	63	5	8	3	5	21	25	24	23	23	23
35	2	7	56	66	54	50	53	51	55	81	41	48	44	69	51	6	7	4	8	20	18	23	21	19	17
36	2	6	42	66	42	52	78	58	63	67	62	69	78	56	65	5	8	6	4	20	16	19	21	21	20
37	2	6	42	57	68	50	44	53	50	64	47	56	56	65	45	9	6	3	3	15	24	17	22	16	18
38	2	4	46	68	50	61	64	62	50	38	53	62	60	61	58	4	8	7	6	24	23	24	17	16	22
39	2	5	56	59	66	55	60	56	64	36	52	57	54	53	44	4	4	8	7	21	16	20	22	22	19
40	2	6	46	70	42	56	69	64	54	40	59	88	83	61	65	8	9	7	6	15	15	24	19	25	17
41	2	5	46	57	66	45	56	56	64	44	56	49	52	58	44	8	5	7	4	22	21	17	25	24	25
42	2	3	56	53	52	60	82	69	54	36	62	70	68	61	64	6	4	3	5	16	23	21	17	15	20
43	2	6	53	70	54	46	64	53	67	40	68	60	63	67	62	7	6	8	8	24	21	25	16	24	24
44	2	6	46	70	50	61	72	47	53	29	62	67	63	69	71	7	4	5	4	16	19	15	25	19	15
45	2	3	46	74	46	46	48	56	63	38	56	57	66	62	59	4	6	8	3	18	20	15	22	20	25
46	2	2	39	85	52	55	78	38	63	36	44	75	69	51	69	4	9	7	5	24	21	24	19	19	15
47	2	6	42	59	57	54	64	58	59	51	62	62	57	55	48	6	8	3	8	24	17	17	16	25	22
48	2	4	42	68	46	60	73	60	68	85	53	76	69	67	60	8	7	4	8	24	22	18	20	21	25
49	2	7	39	59	54	50	60	54	47	38	47	62	61	69	50	5	5	4	4	20	20	19	16	23	22
50	2	2	46	63	61	56	82	49	56	36	53	75	63	69	63	9	5	7	4	20	17	15	16	24	22
51	2	5	49	70	52	51	54	51	51	36	56	57	61	56	54	9	9	5	3	15	16	21	17	25	23

52	2	3	56	63	54	65	66	64	50	46	65	64	60	64	51	7	8	3	6	16	20	18	23	21	23
53	2	2	42	51	50	45	56	51	50	63	50	52	42	68	54	6	7	7	8	16	23	19	20	16	19
54	2	2	53	68	50	63	62	64	62	51	80	69	83	69	50	5	5	7	3	20	20	23	25	23	17
55	2	7	56	55	54	50	60	60	57	40	59	62	54	67	54	7	8	4	4	19	25	19	22	22	19
56	2	4	42	93	46	47	70	58	73	70	65	74	94	77	45	8	7	5	7	20	20	20	18	19	17
57	2	6	53	66	55	54	73	57	48	67	68	62	54	45	65	9	9	5	6	16	19	24	19	18	21
58	2	5	53	68	48	68	78	64	47	42	65	88	69	68	68	9	9	5	5	18	17	18	17	20	22
59	2	6	42	68	52	49	42	49	39	42	59	49	54	69	42	5	5	5	3	24	16	16	23	21	16
60	2	7	42	68	54	52	74	47	62	34	56	67	61	79	58	9	4	5	3	16	24	23	22	21	17
61	2	7	42	76	37	54	60	58	65	51	68	61	64	58	61	6	6	6	6	22	24	23	23	22	15
62	2	5	49	68	48	60	82	53	57	36	59	78	69	63	60	9	8	5	3	17	16	22	19	23	18

